Sumário

Dakṣiṇāmūrte *amūrte* | 06

Pensando com o Corpo | 12
Gustavo Ponce

O que são os Vedas?
Qual a origem dos Vedas? | 20
Jonas Masetti

Conectados ao Infalível | 30
Swami Dayananda Saraswati

Deus Existe? | 42
Swami Paramarthananda

O templo do corpo | 50
Shambhavi Chopra

54 | Alquimia da Percepção
David Frawley

58 | A Meditação na Tradição *yogika* - *parte IV*
Pedro Kupfer

Yoga na Prática
70 | entrevista com **Laura Pires**

Simbolismo védico
80 | Dakṣiṇāmūrti
O Primeiro Mestre
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial

Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Brenda Feuerstein (Canada)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Patrick van Lammeren (Rio de Janeiro)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
Raphael Langowski
Facebook.com/langowskiart

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

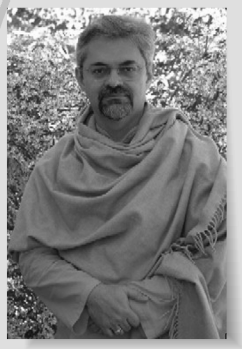
cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

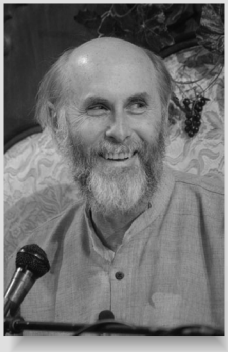
Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Curso Semi Presencial de Formação de Terapeuta Ayurvédico

Seja um terapeuta Ayurvédico estudando em casa e realizando estágios no Ashram Suddha Sabha.





Com dois professores de renome internacional. Dr. **José Ruguê** (Swami Narayananda) da Escola Yoga Brahma Vidyalaya e **David Frawley** (Vamadeva Shastri) do American Institute of Vedic Studies.

Vídeo-aulas gravadas com o Dr. José Ruguê e os professores convidados, disponíveis no site do curso.

Aulas escritas sobre cada tema com questionários ao final, salvas em PDF, que podem ser impressas.

Chat semanal com o Dr. José Ruguê.

Estágio presencial no Ashram Suddha Sabha.

Aulas especiais e Cursos na Índia.

Excelente material didático

Diploma fornecido pela Escola Yoga Brahma Vidyalaya e pelo American Institute of Vedic Studies, do Prof. David Frawley.

Dúvidas ou informações
www.suddha.net/curso on line1.htm
anakalayasa@hotmail.com
Tel 34 3236 3518

escolas e grupos de Yoga ou de Ayurveda nas regiões centro-oeste, norte e nordeste que quiserem promover este curso entrar em contato direto com Dr. Ruguê: jrugue@triang.com.br para avaliarem parcerias".

Editorial

"Deus". Essa é uma palavra que causa arrepios à muitas pessoas. Talvez porque seja associada a fé cega, a fundamentalismo, a intolerância. E é inegável que, em nome de Deus e da fé, ao longo da história, os mais belos atos foram realizados, como também as mais a terríveis atrocidades foram cometidas.

Hoje, mais do que nunca, a tolerância é fundamental. O mundo não é mais o mesmo, é menor. Os contatos entre pessoas distantes e "diferentes" é maior. E nunca ficou tão obvio o quanto dependemos uns dos outros, globalmente, para sobreviver. Nesse contexto, a tolerância é um valor essencial para a convivência entre as pessoas. Sobretudo a tolerância religiosa.

A intolerância tem como base a ignorância. Ignorância do fato de que, como seres humanos, somos iguais, apesar das diferenças. Uma das joias da cultura védica é trazer à luz uma visão de Deus que está acima de qualquer religião, inclusive do que é chamado de Hinduísmo. É uma visão de Deus como o Todo, como o Universo inteiro, não separado dele e não separado de você mesmo. Uma visão que, na prática, abre a compreensão para a unidade da vida e abre o coração para a aceitação da pluralidade das pessoas, pois fundamentalmente somos iguais.

É uma visão que não separa, pois Deus não é algo sentado em algum lugar, Deus é Tudo. E por isso é uma compreensão que traz autorresponsabilidade, que nos tira totalmente o sentido de responsabilizar algo fora de nós pelo resultado que temos das nossas próprias ações. Nessa visão, Deus não é algo em que devemos acreditar, é algo que devemos conhecer e vivenciar em nossa vida diária e não além.

Portanto, esse é o tema desta edição, "Deus na visão da Tradição Védica". Que poderia muito bem ser, "O homem e o Universo na visão da Tradição Védica". Espero que tenha uma boa leitura deste tema e que, em tempos de confusão e de intolerância religiosa, essa visão trazida pelos Vedas ou qualquer outra que nos fale sobre a unidade da vida livre de preconceitos, ajude a deixar muito claro em nossas mentes e corações que o sagrado não pertence a nenhuma religião, mas à grandeza da vida.

Om lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu

"Que todos os seres, em todos os lugares, sejam felizes".

Tales Nunes

Dakṣiṇāmūrte *amūrte*

दक्षीणामूर्ते अमूर्ते।
सनकादिमुनिजन-हृन्मूर्ते। दक्षीणामूर्ते अमूर्ते॥
आगमसार-परिपूर्ण-आत्म-जिज्ञासु-मनोगत-मूर्ते। दक्षीणामूर्ते अमूर्ते।
प्रसीद हृदीश अधीहि ब्रह्म।
त्यक्तसर्वं युक्तात्मानम्।
त्वच्चरणागतं माम्।
दक्षीणामूर्ते अमूर्ते।

dakṣiṇāmūrte amūrte, sanakādimunijana-hṛnmūrte,
(dakṣiṇāmūrte amūrte).

āgamasāra-paripūrṇa-ātma-jijñāsu-manogata-mūrte,
(dakṣiṇāmūrte amūrte).

Prasīda hṛdīśa adhīhi brahma, tyaktasarvaṁ yuktātmānam,
tvaccaraṇāgataṁ mām, (dakṣiṇāmūrte amūrte)

"Ó Senhor Dakṣiṇāmūrti. Aquele que (essencialmente) não tem forma, aquele que preencheu o coração dos sábios como Sanaka, Ó Senhor Dakṣiṇāmūrti. Ó Senhor, aquele que segue na mente dos buscadores de conhecimento do ilimitado Ātman, que é a essência de todos os Vedas, Ó Senhor Dakṣiṇāmūrti. Por favor abençoe-me, ensine-me sobre Brahman, (Eu sou) aquele que abriu mão de qualquer outra busca, aquele que tem a mente firme e pura, aquele que está aos seus pés, Dakṣiṇāmūrti."

A história continua, há quatro sábios, os *sanakādi munis*, (Sanaka, Sanandana, Sanatsujāta e Sanatkumāra) que são os quatro recebedores originais do conhecimento de Dakṣiṇāmūrti. Eles são *jīvas* e por isso são muito velhos. Todo *jīva* é velho. Assim como repintamos e concertamos casas velhas, mantemo-nos cuidando do corpo até o momento em que não podemos fazer mais nada. Então o *jīva* abandona este corpo e constrói outro. O *jīva* é muito velho, tão velho que não tem idade. Apenas o corpo nasce novo. O *jīva*, que é um inquilino, está sempre trocando de habitação. Ele muda de um lugar para o outro. Todos os *jīvas* são *anādi*; não tem início. Eles têm a benção do Senhor, que está sentado sob a árvore *prapañca*.

O mundo é como uma árvore

O mundo é compreensivelmente comparado a uma árvore. É uma boa ilustração. Quando você vê uma árvore percebe que teve a sua origem a partir de uma condição de não manifestação. A figueira, por exemplo, é uma árvore longeva cujos galhos são horizontais. Suas raízes são frondosas e seguem expandindo a sua área e a sua vida. Nos jardins botânicos de Kolkatta, Índia, há uma figueira enorme que cobre vários acres. O tronco original da árvore se foi. Em seu lugar há um quadro que sinaliza, "aqui estava o tronco original". É impressionante como tudo isso veio de uma semente, que é tão pequena. Essa pequena semente contém a árvore inteira. Uma semente de manga é grande, assim também é a de abacate comparado à semente de uma figueira. Na *Chāndogya Upaniṣad*, é pedido a Śvetaketu que abra a *nyagrodha-phala*, o fruto da figueira.

O professor pergunta, "O que você vê?"

"Uma fileira de sementes."

"Tire uma semente. Abra, o que você vê?"

"Nada".

"Você está sentado sob uma figueira. De onde ela vem?"

"Vem desse tipo de semente. Mas não há nada nela."

"Tudo está nela."

Está programado. Na sua forma causal, na forma da semente, toda a árvore está em seu estado de não manifestação. Fornecendo o tempo e o lugar necessários, ela se torna manifesta, *vyakta*. Manifestação, *abhivyakti*, não tem lugar até que as condições sejam propícias. Assim também é o conhecimento.

Não podemos empurrar o conhecimento dentro de ninguém. Não se cria conhecimento, pintando-o nos quadros da ignorância. Em vez disso, sob as condições adequadas, a ignorância se vai, como nuvens saindo da frente do sol, revelando-o. Sob as condições adequadas que criamos, a ignorância se vai. A pessoa deve criar essas condições. É aí que a vontade é necessária.

Do não manifesto para o manifesto, *avyakta* para *vyakta*, é um ciclo como o da semente para a árvore. Assim é a manifestação *sṛiṣṭi* do Universo, *jagat*. Do estado causal é manifestado com todos os seus detalhes. A figueira é o universo, o mundo e o Ser juntos. Aqui, o *jagat*, universo, é associado a uma árvore, *vṛkṣa*. Tem essa forma manifesta com galhos e folhagens.

Você vê a árvore. Não vê as raízes. Há uma raiz mestra que cresce profundamente sob a terra. Você precisa ver as raízes para aceitar que elas existem? Não. É uma crença? Não. Uma crença é sujeita à correção a partir da verificação. Isso é *abādhitaṁ jñānam*, conhecimento que não pode ser negado. Semelhantemente, você não apenas acredita que Deus existe. Você sabe que Deus existe. Você não conhece que tipo de sistema existe sob a superfície, mas você sabe que

está lá, *asti*. Como ele é, *katham asti*? Qual a sua forma, *kiṁ rūpeṇa asti*? Qual é a sua natureza, *svarūpa*? Isso é o que você tem que saber.

Ūrdhva-mūlam (*Bhagavad Gītā* 15-1), a raiz da árvore do universo está para cima. A raiz não está de fato acima, mas além da sua mente, além dos seus sentidos. Ainda assim você sabe que ela está lá. É isso que é a causa. O efeito é a árvore. Sob essa árvore, *vṛkṣa*, todos os *jīvas* simbolizados pelo *sanakādi munis* estão sentados, buscando conhecimento do Ser, que é a fonte de todo conhecimento.

Dakṣiṇāmūrti é Śiva invocado como fonte de todo o conhecimento; como professor de *brahmavidyā*, conhecimento de Brahman, que quando conhecido, tudo mais é conhecido. A forma de Dakṣiṇāmūrti em si revela que tudo o que está aí é Deus.

O Senhor como os oito aspectos

Deus é apresentado nos *śāstras* como aquele cuja manifestação tem oito aspectos, *aṣṭamūrti*. Eles são os cinco elementos, o Sol, a Lua e a pessoa que os objetifica. Sabemos que o mundo é apresentado nos Vedas na forma desses cinco elementos, *ākāśa*, espaço, que inclui o tempo; *vāyu*, ar; *agni*, fogo; *ap*, águas; e *pṛthivī*, terra. Nesse modelo védico, esses cinco elementos constituem a forma do Senhor, que é o universo. O Sol e a Lua representam os próximos dois aspectos. Como um indivíduo, quando olho para esse mundo, o que está no céu é o Sol e a Lua. A Lua representa todos os planetas e satélites e o Sol representa os corpos luminosos, as estrelas. O oitavo aspecto sou eu, o *jīva*, que está olhando o mundo. Esses oito aspectos devem ser entendidos como um todo. Esse é o Senhor.

Quando você olha para a forma de Śrī Dakṣiṇāmūrti, há aspectos simbólicos dos cinco elementos. O espaço, *ākāśa*, é representado pelo *ḍamaru*, um tambor, em sua mão direita. Para mostrar o espaço numa escultura ele deve estar contido em algum lugar. O

espaço vazio está contido no *ḍamaru*, possibilitando com que ele gere som, *śabda*. O próximo, *vāyu*, ar, é representado pelo cabelo de Śrī Dakṣiṇāmūrti com a bandana que segura o seu cabelo no lugar contra o vento. *Bandhana* é uma palavra sânscrita que vem da raiz *bandh*, "amarrar". Em sua mão esquerda você verá uma tocha, que representa *agni*, o fogo. *Ap*, água, está representada por Gaṅgā na forma de uma deusa que você pode ver na cabeça de Śrī Dakṣiṇāmūrti. *Pṛthivī*, a terra, é representada por toda a imagem. Então há pessoas, os *jīvas*, Sanaka, Sanandana, Sanātana e Sanatsujāta, que são os recebedores do conhecimento de Śrī Dakṣiṇāmūrti, sentados aos pés dele. Ao lado esquerdo de sua cabeça há uma lua crescente, e do lado direito um círculo representando o Sol. Então os cinco elementos, Sol e Lua com o *jīva* constituem o *aṣṭa-mūrti-bhṛt*, os oitos aspectos do Senhor que é o Todo. Na realidade o *jīva*, o oitavo, é aquele que está olhando o altar.

Trecho do livro "Prayer Guide", de Swami Dayananda Sarasvati.

Tradução Tales Nunes

Pensando com o Corpo

por Gustavo Ponce

Ardha Matsyendrāsana I

Ardha - metade | *Matsyendra* - peixe

āsana - postura

Essa postura tem o nome do grande sábio, Matsyendra. Matsyendra compilou a tradição dos *Kaula* e foi o criador do nathismo, ainda que lendariamente considera-se que a origem da linhagem Nātha pertença à Śiva e ele é invocado como Ādinātha (senhor primordial). Sem dúvida, a origem do Haṭha Yoga é atribuída expressamente a seu discípulo, Gorakṣa, mesmo que muitas práticas desta escola existissem muito antes. Gorakṣa fundou a escola Kānphaṭa, que hoje em dia tem adeptos espalhados por toda a Índia na forma de eremitas e grupos monásticos. Aproximadamente no século VI d.C., quando a grande influência dos textos dessas escolas prevaleciam em toda a Índia, surgiu a escola Nātha. Este movimento espiritual foi instaurado por Gorakṣanātha, o primeiro *nātha yogi*. A tradição remonta ao *guru* supremo: Ādinātha Īśvara, *nātha* primordial de quem procede todo o conhecimento transmitido de

mestre à discípulo. Ādinātha está identificado ao deus Śiva porque os *nātha yogis* são primordialmente śivaistas. As características que adotam são a tripla marca de cinzas na testa, o tridente, o cordão sagrado preto na cintura e os grades brincos nas orelhas. Devido aos grandes abusos que em nome da espiritualidade eram realizados nos círculos tântricos, Gorakṣanātha e seus discípulos diferenciaram as práticas de Haṭha Yoga das do Tantra, separando-as de todo ritual. Assim foram organizados e sistematizadas essas antigas técnicas que hoje conhecemos como Haṭha Yoga.

Logo após fazer posturas de flexão e extensão da coluna, a meia rotação da coluna facilita a mobilidade lateral de todas as vértebras, músculos da coluna e quadris. É uma das poucas posturas de rotação da coluna. É uma postura muito difícil de fazer corretamente. Por isso, geralmente no nível 01 fazemos variações com ou sem *props*.

Execução

- Flexione a perna esquerda, de maneira que possa sentar sobre o pé. (Esta é a forma clássica, mas como para maioria das pessoas é difícil, sempre há a opção de sentar-se sobre um bloco ou outro objeto).
- Passe a perna direita sobre a esquerda e coloque a planta do pé direito ao lado do quadril esquerdo.
- Inalando, tracione a coluna e à medida que exala leve o tronco para o lado direito. Leve seu braço esquerdo para a parte exterior do joelho direito.
- Uma vez que sinta que o corpo girou suficientemente, pressione o cotovelo esquerdo na parte externa da coxa direita.
- Se possível, leve o braço direito por trás das costas e com a mão esquerda segure a mão ou o punho direito.
- Mantenha a postura entre 30 segundos e um minuto. Desfrute a sensação que produz o sangue fresco fluindo através de todo o corpo. Agora faça a postura para o outro lado.

***Props*: *Bolster*, mantas, cinta, parede**

1- Sente-se sobre a ponta do *bolster*: flexione o joelho direito. Passe a perna esquerda sobre a direita colocando a planta do pé atrás da perna direita. Ponha o cotovelo direito atrás do joelho esquerdo. Apoie a mão esquerda no *bolster*. Tracione bem a coluna e comece a girar o tronco em cada exalação. Mantenha aí durante um minuto. Repita para o outro lado.

2- Ponha uma ou duas mantas dobradas e se sente sobre o pé direito, de modo que o calcanhar fique embaixo do períneo. Passe o braço direito por trás da perna esquerda. Apoie agora ambas as mãos numa cinta, ou nas barras ou na parede. Comece a girar o corpo como nas outras variações. Mantenha aí por um minuto. Repita para o outro lado.

"A não ser que a cinta esteja apoiada contra uma parede, a postura fica instável, então é preferível girar o corpo usando a parede ou as barras."

Nota: Este *āsana* é feito uma vez para cada lado tentando ficar o maior tempo possível na postura.

Benefícios

- Limpa os órgãos internos das toxinas acumuladas neles.
- Abre os ombros e a parte superior das costas.
- Estimula o fígado, baço, coração e pulmões.
- Tonifica extraordinariamente todos os nervos espinhais e os da cadeia simpática, provendo-os de abundante circulação sanguínea.
- Fortalece o espírito aumentando vigorosamente a energia e o domínio de si mesmo.
- Aumenta o líquido sinovial nas articulações, lubrificando-as.
- Estimula o sistema digestivo, pois é uma excelente massagem para todos os órgãos e músculos abdominais.
- Aumenta a vitalidade geral do corpo.

Marīcyāsana III

Marīci -Prajāpati, aspecto de Brahmā | *Āsana* - postura

Este *āsana* é dedicado ao sábio Marīci. A prática regular desta postura rejuvenesce o corpo em sua totalidade. Massageia e tonifica todos os órgãos internos. Um ponto fundamental do alinhamento e ação comum a todas as torções é maximizar a extensão vertical da coluna. Nesta postura a extensão da coluna se deve em grande medida à sólida fundação criada pela pélvis, a perna estendida e o pé ativo.

Execução

- Flexione a sua perna direita, de maneira que o calcanhar do pé fique próximo ao ísquio, mas ao mesmo tempo separado do mesmo.
- Na exalação seguinte gire seu abdômen para a direita e leve o seu braço esquerdo à parte posterior da coxa direita, e uma vez que sinta que pode se equilibrar nesta posição leve a mão esquerda ao redor da perna que está flexionada e segure as mãos atrás (a mão direita segura o punho esquerdo). Se não alcançar, uma vez que tiver passado os braços por trás do joelho direito, mantenha-se aí com a mão para cima. Gire a cabeça para o lado oposto à perna que está estendida para conseguir

uma rotação mais profunda.
- Se ao segurar as mãos sente comprimir demasiadamente o abdômen e a coluna tensiona demais, é um sinal de que deve ir mais lentamente.
"Lembre-se de sempre manter a perna estendida e o pé ativo"

Prop: bolster

Sente-se sobre a ponta do *bolster*. Estenda a perna direita: pé vertical. Flexione a perna esquerda e ponha seu cotovelo direito atrás do joelho esquerdo. O antebraço direito aponta para o céu, assim como a mão - como se estivesse fazendo um juramento. Abra bem os dedos. Apoie sua mão esquerda no *bolster* ou na parede como na foto e comece a girar a coluna como um espiral. Gire a cabeça para o lado oposto da perna estendida. Visualize uma linha do topo da cabeça ao cóccix. Mantenha a postura por algumas respirações e logo repita para o outro lado. Duas vezes para cada lado.

Na variação, em que a perna esquerda está sobre a direita, e nas outras variantes, também se produz a relação cotovelo-joelho, típica de *marīcyāsana* III. O cotovelo pressiona firmemente o joelho e o joelho pressiona firmemente o cotovelo. Esse jogo de forças entre cotovelo e joelho faz com que o tronco gire. A mão detrás nos dá a estabilidade necessária para estender a coluna.

Essa forma de trabalhar *marīcyāsana* III poderia ser o passo anterior para postura clássica sem ajuda e também para aqueles que tenham conseguido flexibilizar a coluna, ombros e a parte superior do tórax.

Esta postura pode ser feita por qualquer pessoa independente de sua condição física, uma das razões de ser muito usada na Yogaterapia para aliviar dores lombares.

Foco Anatômico

Marīcyāsana III é uma rotação na qual a parte superior do corpo gira para fora e a parte inferior para dentro. Isso significa que os músculos que giram o corpo podem ser exercitados para aprofundar e refinar a rotação. Por exemplo, se a pessoa contrai os músculos profundos que giram o osso da coxa da perna que está dobrada, permite-nos refinar a rotação.

Os deltoides posteriores puxam os ombros para trás e para fora alongando os deltoides anteriores. Os tríceps trabalham para afastar os cotovelos do corpo. Os trapézios inferiores afastam os ombros do pescoço. Os trapézios médios trabalham conjuntamente com os rombóides para levar os ombros para trás na direção da linha média, abrindo assim o peito. Os peitorais menores elevam a caixa torácica. Os músculos oblíquos abdominais são ativados para aumentar a rotação do tronco. Os psoas flexionam a perna aproximando-a do quadril. Os glúteos médios e os tensores da fáscia lata giram o osso da coxa para dentro. Os isquiotibiais na parte externa da perna flexionada são ativados para girar o quadril. Os quadríceps da perna estendida aprumam o joelho. Os músculos do pé da perna estendida permanecem ativos abrindo a planta do pé.

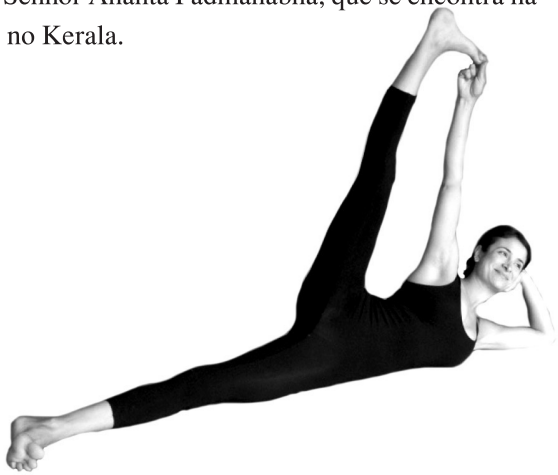
Benefícios

- Estimula a circulação, massageia e tonifica os órgãos internos, em especial o fígado, pulmões e baço.
- Alivia as dores nas costas.
- Melhora a flexibilidade da coluna.
- Ajuda na eliminação de toxinas acumuladas nos tecidos dos músculos e órgãos.

Anantāsana

Ananta - nome de Viṣṇu | *Āsana* - postura

Ananta é um dos nomes de Viṣṇu. Esta postura pode ser vista no templo dedicado ao Senhor Ananta Padmanābha, que se encontra na cidade de Trivandrum, no Kerala.



Execução

- Deite-se sobre o seu lado esquerdo, com uma perna sobre a outra. Use a mão e o braço esquerdos de almofada. Mantenha-se respirando calmamente nesta posição.
- Em seguida flexione o joelho direito e segure o dedão do pé direito usando o indicador, o dedo médio e o polegar.
- Exalando, estenda a perna direita até que fique perpendicular ao solo. Mantenha esta postura por cerca de 30 segundos e em seguida troque de lado.

Benefícios

- Este *āsana* beneficia a região pélvica e os músculos isquiotibiais.
- Desenvolve o equilíbrio.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Kundalini yoga

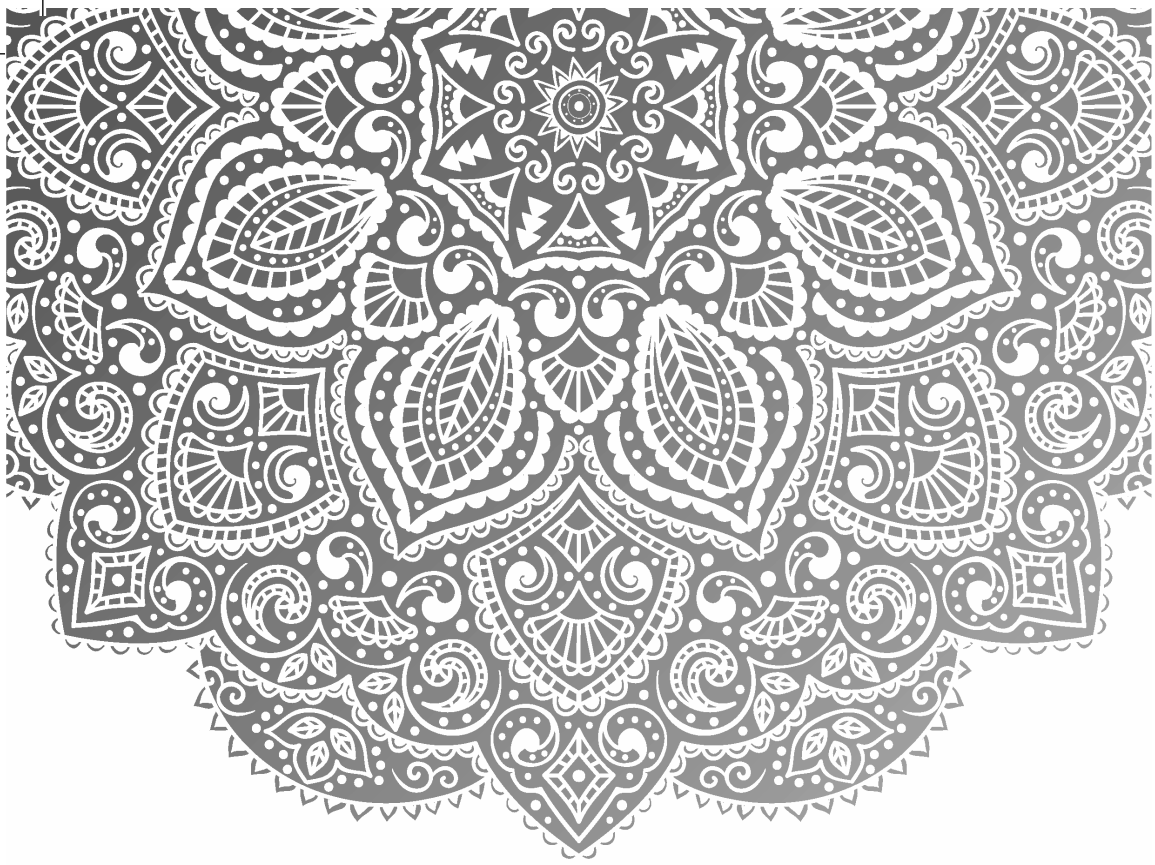
Kundalini Yoga é a ciência da transformação e fortalecimento da sua radiância para dar-lhe uma vida mais ampla e maior capacidade De maneira mais rápida, abre os caminhos para a mudança e a cura. Ajuda a desenvolver um sistema imunológico forte, glândulas vitais, sistema nervoso forte, boa circulação e uma melhor consciência do impacto dos seus hábitos.

" o professor abre a porta, mas só você pode entrar". (Yogi Bhajan)

SER VOCÊ
tratamentos complementares

Kundalini Yoga / Meditação / Numerologia Tântrica
Tratamento Integrado Quântico
Terapia com Cristais / Reiki
Radiestesia (pessoal e de ambientes)
Feng Shui

Al. dos Tupiniquins, 539 - casa 3 - Moema - SP - (11) 2738-6970
www.servoce.com.br



O que são os Vedas? Qual a origem dos Vedas?

por Jonas Masetti

Os Vedas são vistos como as escrituras sagradas associadas à religião hindu, porém a natureza dos seus ensinamentos é totalmente diferente das outras escrituras religiosas popularmente conhecidas. De uma forma resumida para responder: "o que são os Vedas?", devemos dizer que eles são a espinha dorsal de toda cultura hindu, também chamada de tradição védica. É a sua visão que permeia todos os braços de conhecimento e as práticas religiosas e espirituais da Índia, que devido a sua ancestralidade influenciaram muitas das outras culturas presentes hoje.

Os Vedas através de seus versos, que são chamados de mantras, estão por detrás de muitas práticas religiosas e espirituais. As palavras em sânscrito, que é a língua originária dos Vedas, aparecem em vários termos no mundo espiritual. É dito, por exemplo, que a própria palavra "Jesus", é derivada da palavra "*Iśu*" -"aquele que governa", que aos poucos foi se transformando. O termo "Om" que está no início de diversos mantras, mesmo budistas ou tibetanos, tem sua origem nos Vedas. O termo *karma*, que usamos para falar do destino, também vem de lá, porém ele não significa algo exclusivamente negativo. E até mesmo coisas do dia-dia como a cerveja Brahma, tem seu nome originário nos Vedas e ironicamente Brahma também é descrito associado ao número "um".

Para entender o que são os Vedas, vamos analisá-los quanto a sua origem, natureza e objetivo. Quanto a sua natureza ou conteúdo, ao contrário do que muitos pensam, eles não são um veículo propagador de uma religião ou uma crença, seu propósito é ser um meio de conhecimento para assuntos que o ser humano não poderia descobrir sozinho. Eles vão mostrar a relação "causa efeito" entre ações e rituais dos mais diversos com o intuito de prover à humanidade maneiras de obter o que cada um quer. Eles não estabelecem uma doutrina, mandamentos, crenças ou formas de pensar. Por mais que as pessoas adotem valores e um estilo de vida através dessa tradição, isso é feito pelo interesse nos seus resultados, que em geral é uma vida mais saudável e com mais equilíbrio. Existem diversos tipos de rituais: ritual para ter um filho, para o sucesso de um empreendimento e até mesmo para ter um bom renascimento após o término dessa vida. No campo da "medicina" dá o conhecimento a respeito da energia do nosso corpo e sua interação com os alimentos e remédios, que é chamado de Āyurveda. Eles fazem também análise do impacto dos movimentos dos corpos celestes, levando em consideração o dia e local de nascimento da pessoa, o que chamamos de astrologia, mas na tradição védica é chamado de Jyotiṣam.

É um corpo de conhecimento disponível para humanidade cujos braços percorrem diversos campos: na medicina com o Āyurveda, a dança com o Nāṭyaśāstra, rituais para satisfazer desejos com o Tantra, a organização de uma casa com o Vastūśāstra, as artes marciais com o Kālāripayāttu, os exercícios energéticos e para saúde com os Yoga-āsanas, as meditações com as *upasānas*, o autoconhecimento com o Vedānta, a poesia com o *kavyam* e ainda o canto, a comida, a astrologia, a administração e muitos outros assuntos.

Assim, quanto à natureza, os Vedas e a tradição que o envolve são um meio de conhecimento que permeia todos os campos da sociedade, revelando as conexões sutis presentes no universo. Como sua natureza está conectada com a satisfação dos desejos humanos, o propósito dos Vedas surge a partir da visão sobre a realidade desses

desejos. Os Vedas colocam que apesar de desejarmos de muitas maneiras diferentes, todos esses desejos tem como causa um sentimento de inadequação, cuja base é a ignorância do "eu". Por não conhecermos nossa natureza, identificados com o corpo e a mente, nos julgamos pequenos e limitados, o que nos traz uma série de desejos na tentativa de nos tornarmos completos.

Quando analisamos bem a maneira como estamos tentando preencher esse "buraco", percebemos que nossas ações não são realmente eficazes. Estamos tentando controlar as situações e pessoas e adquirir cada vez mais objetos para ficar livre e em paz, porém o controle das situações não é possível, as pessoas mudam, os objetos se vão e, mesmo se tudo ficasse perfeito, os nossos gostos e desejos também mudam.

Esse aparente enigma é decifrado pelos Vedas dizendo que o indivíduo já é completo e já tem tudo necessário para ser feliz. Ao contrário do nosso hábito de pensar, não falta nenhuma peça no quebra-cabeça, nem de fato as pessoas precisam mudar, o país não tem que ir para frente e nem é preciso acabar com as dívidas no banco para estarmos em paz.

Essa possibilidade apesar de parecer um desafio ou contraditória com a nossa experiência, tem uma realidade. Porque, mesmo com todos os problemas, de vez em quando nos encontramos em momentos felizes, rindo a toa, como se não houvesse amanhã. Não é verdade?! Porque esses momentos existem, não podemos dizer que a felicidade não está disponível e simplesmente ignorar essa possibilidade. Essa é uma percepção construída aos poucos, por de trás de cada atividade a pessoa que está em contato com

O autoconhecimento que é fruto desse estudo, com auxílio de um professor de acordo com o que é prescrito nos próprios Vedas, é o ápice de todos os conhecimentos disponíveis nessa tradição, porque atua diretamente no problema fundamental de ser feliz.

a tradição, vai descobrindo mais espaço interno, lidando melhor com as pessoas, com suas emoções e entrando no projeto de descobrir sua natureza livre e completa, o que é chamado de autoconhecimento.

Essa visão de levar o indivíduo a percorrer todos os caminhos da sua mente para descobrir sua natureza livre é o coração dos Vedas. Ao mesmo tempo em que os meios para se adquirir os objetos são expostos, eles vêm acompanhados dessa visão, que os tornam mais preciosos, pois são capazes de preparar o indivíduo na sua jornada para o autoconhecimento. E uma vez que a pessoa desenvolve suficiente interesse por se conhecer, os Vedas também estão prontos para transmitir diretamente o conhecimento do "eu". A seção dos Vedas responsável pela transmissão desse conhecimento é chamada de Vedānta, que literalmente significa a parte final dos Vedas.

Qualquer uma dessas atividades da tradição se sustenta nos Vedas e são amarradas uma nas outras. Todas começam com um mantra e todo mantra começa com Om. Existirá sempre certa devoção envolvida, um estado meditativo e uma visão que permeia todas elas.

O autoconhecimento que é fruto desse estudo, com auxílio de um professor de acordo com o que é prescrito nos próprios Vedas, é o ápice de todos os conhecimentos disponíveis nessa tradição, porque atua diretamente no problema fundamental de ser feliz. Os Vedas propõem que a idéia de alienação, injustiça e sofrimento que sentimos e lutamos contra, é apenas uma noção que pode ser corrigida usando uma ferramenta adequada. Essa é a proposta dos Vedas e da tradição védica. Dentro da tradição esse estilo de vida que prepara a corpo, a mente e o indivíduo como um todo para essa jornada é o que é chamado verdadeiramente de Yoga.

Assim, quanto ao seu propósito, os Vedas têm uma visão em mente, que é a preparação da pessoa para o autoconhecimento, mesmo que a pessoa esteja diretamente interessada em um objeto material,

os Vedas darão os meios para obtê-lo e no processo farão a pessoa amadurecer na sua busca pela felicidade.

Contudo, pelo nosso hábito ocidental de dividir e categorizar é muito comum separar esses campos que compõe o conhecimento dos Vedas, mas quando fazemos isso, perdemos a visão que está por detrás de todas essas atividades e que dão propósito para elas.

Basta observar como o Yoga (enquanto prática de posturas) se propaga pelo mundo para se entender o que acontece, quando se tira uma atividade da tradição ao qual ela pertence. O Yoga, que tem como objetivo preparar a mente e o corpo para o autoconhecimento, aos olhos de muitos virou apenas mais um tipo de ginástica, assim como "Pilates". O que pode até ser verdade, uma boa opção enquanto exercício, mas isso é muito pouco diante do seu propósito maior. Sem a conexão com tradição védica, a prática de posturas de Yoga ou qualquer outra atividade não é errada, mas talvez esteja sendo subutilizada, em outras palavras, incompleta. Se comprássemos um carro apenas para usar o porta-malas, não seria um desperdício? A dança, a culinária, os exercícios e a música, todos esses campos na tradição foram desenhados para transformar a vida de uma pessoa, tirar o indivíduo da sua corrida tentando alcançar o primeiro lugar no mundo, e deixar essa pessoa disponível para si. A tradição é a beleza de todas essas atividades, sem ela tudo vira mais uma opção no nosso cardápio.

Nessa jornada podemos encontrar vários mestres, porém antes de serem mestres todos eles são alunos. Os grandes mestres ou sábios são apenas pessoas, que tiveram algum papel importante, recebendo ou retransmitindo o que chegou até eles.

Qualquer uma dessas atividades da tradição se sustenta nos Vedas e são amarradas uma nas outras. Todas começam com um mantra e todo mantra começa com Om. Existirá sempre certa devoção envolvida, um estado meditativo e uma visão que permeia todas elas. Se escutarmos, por exemplo, qualquer musica clássica indiana ela vai falar da relação

entre criador e criatura, vai ter um ritmo que nos conduz a processar emoções e a se entregar. Essas atividades em conjunto se tornam um "processo terapêutico divino", porém quando separadas não se pode obter mais do que o resultado material direto envolvido.

A dissociação com a tradição védica também gera outros problemas, muitas linhas, muitos grupos e no final muita discussão. Quando não existe uma tradição, qualquer um pode dizer o que quiser. Quem pode realmente estabelecer alguma verdade sobre um assunto, quando sua origem é desconhecida? Afinal de contas, todos tem o mesmo direito de expressar sua opinião. Contudo, quando vemos o Yoga ou qualquer uma dessas atividades como parte da tradição védica, a história é outra. Para ler os Vedas ou entrar em qualquer parte dessa tradição, primeiro precisamos de um professor que não tenha aprendido sozinho, depois precisamos aprender sânscrito, os mantras, e ainda tem muita meditação envolvida, o que é fundamental em todo esse processo. E esse "pacote" não é algo que se obtém como fruto de uma viagem pela Índia, ou por conhecer um mestre incrível, ou uma benção divina do dia para noite e nem é algo que alguém possa inventar. A tradição é fruto de vidas de dedicação de vários mestres e discípulos, nós apenas mergulhamos nela.

A tradição de ensinamento é como um rio, ela está passando pelas pessoas. Sua origem não é marcada pela opinião de um determinado professor ou grupo. É dito que os próprios *ṛṣis*, que os receberam em meditação, não clamam a autoria de nada, muito pelo contrário eles dizem: "e assim foi me dito…"

Nessa jornada podemos encontrar vários mestres, porém antes de serem mestres todos eles são alunos. Os grandes mestres ou sábios são apenas pessoas, que tiveram algum papel importante, recebendo ou retransmitindo o que chegou até eles. Às vezes escutamos nomes como Vyāsa (conhecido por ter sido o primeiro a escrever e documentar os Vedas) ou Śāṅkara (conhecido por defender a visão dos Vedas que

quase foi perdida na sua época), que como tiveram papéis marcantes, achamos que eles são os autores desses ensinamentos, porém eles são apenas nomes de professores que pertencem a essa corrente, e que muitas vezes são usados para representar toda a tradição.

A tradição de ensinamento é como um rio, ela está passando pelas pessoas. Sua origem não é marcada pela opinião de um determinado professor ou grupo. É dito que os próprios *ṛṣis*, que os receberam em meditação, não clamam a autoria de nada, muito pelo contrário eles dizem: "e assim foi me dito…" O conhecimento dos Vedas não pertence a ninguém, ele é dado à humanidade. Assim, quanto a sua origem dizemos que o autor é o próprio criador, que afinal de contas é também o autor de todas as leis karmicas e sutis que são o conteúdo dos Vedas.

Em oposição ao que estamos acostumados, os Vedas não são um livro, que foi escrito por alguém em uma determinada data que podemos traçar uma história e época. Os Vedas não possuem a descrição da história de uma pessoa com características especiais, ou descreve um determinado povo em particular, seus ensinamentos são atemporais. Eles têm sido transmitidos oralmente de mestre para discípulo e ainda hoje é assim. Mesmo que se tenham publicações, o uso dos mantras depende de pessoas capacitadas para entoá-los corretamente e portanto eles mantém sua secularidade e a forma original. Dessa maneira não é possível determinar sua origem no tempo, devido a ausência de eventos históricos, ou um povo, ou uma cultura em particular associada a eles e como a tradição é oral não existe nem a possibilidade de avaliar

Na sua natureza os Vedas apresentam as relações sutis que não podem ser percebidas pelo ser humano, o seu propósito é conduzir à visão do indivíduo como completo, o autoconhecimento; e sua origem é atemporal, o autor é o próprio Criador, que os manifesta na mente dos sábios.

manuscritos. E ainda assim, eles são os manuscritos mais antigos da humanidade hoje já datados de 2000 a.C.

Os Vedas vêm atravessando os milênios junto com a humanidade. É dito que eles são revelados aos *ṛṣis*, sábios que recebem esses versos no início da criação ou quando se faz necessário, assim como qualquer outro conhecimento desse universo, como a matemática ou a física. A única diferença é que o recebimento desse conhecimento é produto de uma clareza mental advinda da prática de austeridades (disciplinas físicas e mentais) e não do desenvolvimento do processo intelectual como no caso da ciência. Porém é importante ressaltar que o recebimento dos Vedas e o entendimento do seu conteúdo são dois processos distintos. Apesar de não ser viável uma pessoa fazer todas as disciplinas necessárias para recebê-los, podemos entender e usufruir do que já foi recebido pelos nossos antecessores, o que é algo natural e acontece também com a ciência.

Assim como a origem os Vedas vêm junto com a humanidade, seu conhecimento é atemporal e, portanto, o autor é o próprio Criador, como qualquer outro conhecimento de causa e efeito desse universo, embora não seja científico, pois, não é resultado de experimentos e da lógica.

Dessa forma na sua natureza os Vedas apresentam as relações sutis que não podem ser percebidas pelo ser humano, o seu propósito é conduzir à visão do indivíduo como completo, o autoconhecimento; e sua origem é atemporal, o autor é o próprio Criador, que os manifesta na mente dos sábios.

Apesar de existirem diversas linhas religiosas na Índia pegando carona na tradição, os Vedas não são uma religião em si, nem ao menos tem uma proposta religiosa, já que sua visão não é de indivíduo "pecador" que precisa ser salvo, ou que foi abandonado por Deus. Por isso não possuem uma instituição ou organização formal como uma Igreja. Essa tradição é carregada de pessoa para pessoa, sua

característica é uma religiosidade livre, sem "religião". Deus é livre de todas as formas e todas as formas são vistas como divinas. Não importa o nome, nem a língua, se a intenção e atitude forem adequadas, que oração que não será ouvida por Ele? Essa é a razão pela qual a própria tradição é repleta de histórias e diversas formas para adoração.

Essa visão de vida, de Deus e do indivíduo é o espírito da cultura hindu. Apesar da miséria e as dificuldades sociais naturais de um país de bilhões, as pessoas sorriem e te acolhem. Diferente do resto do planeta, onde o símbolo do líder social é uma pessoa bem vestida, no carro do ano, com um relógio de ouro e óculos escuros; na terra dos Vedas o símbolo social é o famoso "Mahatma Gandhi", sem maquiagem, com roupas simples, com uma vida simples, com trabalho e feliz. Essa é a visão dos Vedas e da tradição védica, uma visão de contentamento em si mesmo, uma felicidade não dependente, onde o indivíduo se vê completo e não alienado do todo. Uma visão onde o "eu" é o próprio significado da palavra felicidade.

Jonas Masetti é discípulo do Swami Dayananda Saraswati, do Swami Saksatkrtananda e da professora Gloria Arieira. Hoje está fazendo um curso residencial de 3 anos na Índia para completar seus estudos de vedanta, sânscrito, mantras e yoga. Nos último anos trabalhou no centro de estudos Vidya Mandir no Rio de Janeiro, onde ensinava mantras e sânscrito. É formado em engenharia mecânica pelo IME (Instituto Militar de Engenharia) e antes de se dedicar exclusivamente aos estudos, atuava no mercado como consultor de negócios e sócio da Morning Star Consulting. Hoje vive uma vida dedicada ao conhecimento e mantém contato com seus amigos e alunos através do site satsangaonline.com.br até seu regresso ao Brasil em 2013.

Conectados ao infalível

por
Swami Dayananda

Todo o universo (*jagat*) nada mais é do que nome e forma (*nāmarūpa*). Toda palavra e seu significado – seja uma árvore e seu significado, uma folha e seu significado, uma flor e seu significado, estame, pólen, qualquer palavra e seu significado – em qualquer área do conhecimento, é combinada com outras de forma inteligente e tem o seu lugar na ordem das coisas, servindo a um propósito. Isso significa que ela é colocada em um determinado lugar de forma inteligente. É dada. Assim, somos compelidos a usar a palavra criação.

No momento em que utilizamos a palavra criação, o conceito de um criador separado, diferente do objeto criado, fica implícito. Parece óbvio, mas não é verdade. Por razões já vistas anteriormente, a criação não é separada do criador, como em sonho; toda a criação é o conhecimento do criador. Assim, revela a Upaniṣad, o *jagat* é criado a partir de uma fonte que possui todo o conhecimento e todo o poder; tudo o que está aqui, conhecido e desconhecido, foi criado por ele, *idaṁ sarvam asṛjata.*

Além disso, diz a *Upaniṣad*, esse criador tornou-se o todo, utilizando mais um verbo, *abhavat*. *Asṛjata*, ele criou, *abhavat*, ele se tornou. *Satyaṁ ca anṛtaṁ ca satyam abhavat*. Isso significa, a verdade, *Satyaṁ,* se tornou tudo o que está aqui, tenha forma ou não tenha forma, todo o conhecimento e todo o poder. É surpreendente, mas assim é.

A física quântica moderna diz que tudo o que vemos nada mais é do que objetos quânticos. Nada é tangível. No nível quântico, não há objeto separado do nosso conhecimento. É um objeto de conhecimento. Portanto, todo o *jagat* é uma manifestação de Īśvara, que é onisciente.

Essa é a visão védica, a visão do que é. A menos que tenhamos essa visão, não podemos ser objetivos, pois sem a visão do que é, vivemos em nosso próprio mundo, de nossa própria criação. Não vemos o mundo que é para apreciação pública, mas olhamos para ele através das nossas próprias lentes. Certas coisas tornam-se objetos de que gostamos e, desse modo, nossa forma de olhar para eles é totalmente diferente. Outras coisas tornam-se objetos que não são do nosso agrado; existem objetos, ainda, aos quais somos indiferentes – ainda que estejam lá, não nos importa, não nos preocupamos com sua existência. Assim, não olhamos para as coisas como são. Não são apenas objetos de conhecimento, mas objetos condicionados pelas nossas próprias inclinações, gostos, aversões e indiferença. Desse modo, não estamos no mundo do olhar público. Não estamos em harmonia com "**o que é"**.

A visão védica é uma visão importante e inegociável. Não há escolha entre ser objetivo ou não. Precisamos ser objetivos. Existem situações agradáveis e desagradáveis na vida. É preciso encará-las e responder a elas. Como faremos isso?

A responsabilidade de um indivíduo autoconsciente, como dito no início, é muito grande. Precisamos responder a todas as situações. Ainda que digamos, "Não é minha responsabilidade, é responsabilidade dele ou dela", essa é a nossa resposta. Encontramo-nos em uma situação pouco invejável em que é necessário responder a todas as situações. Mesmo quando precisamos e conseguimos ajuda, será necessário responder a ela. Para algumas pessoas, é impossível delegar trabalho, o que também é uma resposta. A incapacidade de delegar representa a necessidade de estar no controle. Quando precisamos estar no controle, a manipulação é inevitável.

Olhamos para as pessoas de forma diferente e pensamos que somente nós temos de executar a tarefa em questão. Tampouco temos tempo para fazê-la. Pessoas assim não conseguem alcançar nada na vida porque precisam estar no controle, e estar no controle significa atuar dentro de uma área previsível. Isso é um problema e precisamos saber que temos esse problema. Mesmo que tenhamos ajuda, o fato é que ainda assim precisamos responder. E há apenas uma pessoa na vida que pode dar essa resposta: você. Tudo é uma situação que enfrentamos, e é necessário responder a essa situação.

Se fossemos totalmente programados, como uma vaca, não haveria escolha. Responderíamos a cada situação de acordo com o programa. Um ser humano não é programado. No entanto, às vezes, comportamo-nos como se fossemos. Em outros momentos, somos bastante conscientes, o que é confuso. Como seres humanos, tendemos a ser confusos até assumirmos o comando de nós mesmos.

Assim, o modo de vida hindu está em consonância com essa visão védica, isto é, é preciso estar em harmonia com "**o que é"**, Īśvara. Ser objetivo significa estar em harmonia com Īśvara. Sem Īśvara, não existe objetividade; não existe pragmatismo. De acordo com a visão hindu da vida, é necessário reconhecer a existência da realidade do "**que é"**. Uma vez perdido "**o que é",** não é possível ser pragmático. Ser pragmático é ser objetivo, e ser objetivo é reconhecer "**o que é"**, e "**o que é"** é Īśvara. Que escolha temos?

Isso fica muito claro quando olhamos para nossas próprias respostas. A primeira pessoa do singular a que se refere a palavra "eu" é invariável. Sendo invariável, a pessoa é sempre presente, mas não inteiramente da mesma maneira. Há uma pequena mudança de acordo com a situação, uma mudança relevante, centrada em nós mesmos. A pessoa, como filho, pai, marido e assim por diante, deve responder com mais frequência do que não responder em termos de ação. A *Bhagavad Gītā*, baseada em *veda-śāstra*, reconhece isso como *svakarma*.

O que é *svakarma*? Aqui, é possível ver como o modo de vida está conectado com a visão. Essa conexão é necessária porque somos parte do todo. Somos altamente conectados, não mais isolados.

yataḥ pravṛtirbhūtānām yena sarvamidaṁ tatam

svakarmaṇā tam abhyarcya siddhiṁ vindati mānavaḥ

(Bhagavad Gītā 18.46)

Yataḥ, a partir de que causa, a partir de quem; *bhūtānāṁ*, todo o *jagat*, composto de elementos e elementais; *pravṛttiḥ*, criação; *yena sarvamidaṁ tatam*, que tudo sustenta. "Reverenciando aquele que é o criador dos seres [e] que tudo sustenta, a pessoa alcança o sucesso através da realização das ações de sua própria responsabilidade"[1].

Svakarma é o dever de uma pessoa, o que é exigido em um determinado momento e lugar, em uma determinada situação. *Manava* é o ser humano, alguém para quem a mente é predominante. Esse ser humano alcança o sucesso na vida, *siddhiṁ vindati*, mantendo a objetividade. Examinaremos essa situação adiante.

Há muito o que dizer a respeito da objetividade. Existem pessoas que se apresentam dizendo, "*Swamiji*, sou muito pragmático. Não rezo nem vou a templos, também não me interesso por todas essas discussões sobre a *Gītā* e coisas do tipo. Sou pragmático". Isso é dito com bastante frequência. Então apenas pessoas não pragmáticas precisam desses ensinamentos?

O real pragmatismo consiste em reconhecer a existência **do "que é"**. A realidade do que você enfrenta e a realidade do que os outros enfrentam são ambas abrangidas por Īśvara. Nosso corpo é uma manifestação do conhecimento de Īśvara, e ele nos é dado. Nosso

prāṇa, nossos sentidos, nossa mente e todas as nossas faculdades nos são dados. O que é dado não é separado do conhecimento daquele que dá, como visto anteriormente.

É necessário assimilar o fato de que aquele que tudo conhece manifesta-se na forma do *jagat*. Tudo o que está aqui é conhecimento não manifestado ou conhecimento manifestado; conhecimento não manifestado antes de *sṛṣṭi* e conhecimento manifestado após *sṛṣṭi*. Mesmo no *jagat* manifestado, novas coisas continuam a se manifestar. Bhagavān não foi dormir após a manifestação. Ele está deitado, *ananta-śayana*, mas não dormindo. Possui poder ilimitado, *ananta-śakti*, simbolizado por ele estar em cima de uma serpente. *Śakti é* comparada a uma serpente, ao poder serpentino, porque a serpente não tem pernas, mas move-se com muita rapidez. Desse modo, *śayānaḥ sarvaṁ bibharti*, quando em repouso, sustenta tudo; significa que a criação não é um evento único. No *jagat* criado, há novas manifestações o tempo todo. Uma nova estrela pode nascer, uma estrela velha pode colapsar e produzir um buraco negro. Um processo contínuo acontece. Há ainda mais *sṛṣṭi*, outras possibilidades que se manifestam no *jagat* criado. É assim que o *jagat* permanece bastante dinâmico. E o *jagat* não é separado de Īśvara.

Se essa verdade for assimilada, nossa subjetividade será mantida em um nível mínimo. Digo mínimo porque, apesar de a segurança ser nossa natureza, é segurança que procuramos. Portanto, para reduzir nossa subjetividade e sermos capazes de responder a todas as situações objetivamente, é necessário reconhecer Īśvara, que é onisciente. Como assimilar Īśvara, aquele que tem o conhecimento de tudo? É possível reconhecer

a onisciência em termos de ordem. É dessa forma que apresento Īśvara, para que possamos assimilar Īśvara como aquele que tudo sabe (onisciente). Todas as coisas são um único todo, e vemos esse todo como muitas ordens.

Existe um universo físico. Podemos, portanto, reconhecer uma ordem, a ordem física, que inclui todas as galáxias, constelações, sistemas como o nosso sistema solar, planetas e satélites. Existem diferentes formas de vida em nosso planeta, como, por exemplo, plantas e árvores formadas a partir de um broto que irrompe da semente, *udbhijja*. Há, ainda, os que nascem duas vezes: primeiro vem o ovo e então o que nasce do ovo, *aṇḍaja*, como pássaros e répteis. Existem também os que nascem de um útero, como os mamíferos, chamados *jarayuja*, e assim por diante. Temos, por fim, *śvetaja*, como mosquitos, piolhos, inclusive bactérias, etc., que dependem de um determinado nível de umidade e outros fatores para o seu nascimento. Todos esses seres são encontrados em nosso planeta. O universo físico composto de diferentes elementos, inclusive tempo e espaço, é o que estudamos na física, na ordem física.

As formas de vida compreendem a ordem biológica. Nenhuma forma de vida está fora da ordem biológica e nenhum sistema está fora da ordem física. Īśvara, aquele que tem o conhecimento de tudo, é a ordem física e a ordem biológica. Todas as formas de vida, inclusive as plantas, possuem um sistema fisiológico que implica uma ordem fisiológica. Qualquer desordem fisiológica também está dentro daquela ordem. Na nossa tradição, temos uma maneira bonita de assimilar Īśvara na forma de uma ordem fisiológica total, o *prāṇā*, *sūtrātman*. As pessoas que seguem a tradição dirão ao se

alimentar: *prāṇāya svāhā, apānāya svāhā, vyānāya svāhā, udānāya svāhā, samānāya svāhā, brahmaṇe svāhā,* que significa "ofereço (este alimento) ao *prāṇa*" e assim por diante, que possuem diferentes funções fisiológicas no corpo. O *prāṇa* é o *prāṇa* individual, a respiração e tudo que está relacionado a ela. O *apāna*, ou eliminação, é realizado pelos rins e outros órgãos de excreção; *vyāna*, circulação que abrange todo o sistema formado pelo coração, artérias, veias, vasos capilares e tudo que está envolvido na circulação. *Samāna* converte todo o alimento nos mesmos nutrientes básicos, *samīkaraṇakaraḥ.* É o sistema digestivo, fígado, estômago, pâncreas, tudo que processa o alimento.

A função de *udāna* é única. A duração da vida de uma pessoa é chamada de *āyus* e, dentro desse período, o *prārabdha karma* de uma pessoa deve se esgotar. Como a duração da vida é determinada na ordem cósmica? Por um certo número de respirações. Uma inspiração e uma expiração constituem uma respiração. Ao fim de cada respiração, vai-se uma dessas respirações e a longevidade diminui. Um homem inteligente pensou que poderia aumentar sua longevidade estendendo o tempo da sua respiração; inspire lentamente, expire lentamente e não inspire imediatamente, espere alguns segundos. Isso se chama *bahiḥ-kumbhakam*. Então inspire lentamente, mas não expire imediatamente – isso é chamado de *antaḥ-kumbhakam*. Agora suponha que esse homem tenha praticado isso e conseguido aumentar seu tempo de vida em 15 anos. Uma pessoa prática perguntaria a ele: "O que você fez nesses 15 anos a mais?" "Eu estava respirando".

Udāna é o relógio que faz a contagem regressiva da sua vida, no nível do indivíduo, *vyaṣṭi*. *Vyaṣṭi* deve ser parte do todo, *samaṣṭi*. Isso é mencionado na sentença *brahmaṇe svāhā*. Aqui, Brahman significa *sutrātman*, ordem fisiológica total.

Não há nenhum indivíduo independente do todo. Somos altamente conectados. O bebê, antes do nascimento, está conectado à sua mãe, *jananī*; estava seguro e protegido. O único momento em

que um ser humano está totalmente seguro é quando ainda não nasceu, bem formado, com um coração independente que bate, mas ainda não nascido, conectado ao criador. Quando o bebê nasce, a conexão se vai e a criança fica sozinha. Como é muito pequena para sobreviver, a criança está sempre em pânico. Essas emoções vão para o outro lado do *ahankāra* formando o que chamamos de inconsciente. Isso está dentro da ordem psicológica de Īśvara.

A confiança da criança é total e, quando a confiança é total, a pessoa em quem a confiança é depositada deve ter todo o conhecimento, todo o poder, deve estar sempre presente, ser totalmente consistente, não pode ficar doente, envelhecer, distanciar-se ou mudar de humor. No entanto, a realidade é diferente. Existe inconstância, o que confunde a criança profundamente. Naturalmente, o inconsciente é alimentado. É alimentado sucessivamente por mais de quatro anos e espera até o casamento acontecer. Quando uma pessoa se casa, há uma pessoa de confiança novamente e tudo vem à tona nessa pessoa. Essa pessoa também tem o seu próprio inconsciente e o projetará no seu cônjuge. Desse modo, o casal sofre sem saber o que está acontecendo ou o que pode ser feito. É tudo uma projeção do inconsciente. A pessoa vê coisas que não estão lá agora, mas que estiveram um dia quando era criança.

É preciso se reconectar ao infalível. Por toda a nossa vida parecemos ansiar por aquele que é infalível. Todos nós temos nossas deficiências, todos são falíveis. Assim, não se pode colocar o coração e a alma em um único lugar. Continuamos a procurar pelo infalível, ao qual devemos estar conectados. Isso é o que significa a presença do infalível; ele deve estar o tempo todo conosco. Na nossa consciência, o infalível não deve estar ausente.

A visão védica da vida assegura que tenhamos isso, pois ele já está lá. Está lá na forma da ordem física, da qual fazemos parte (*vyaṣṭi*), que está necessariamente incluída no todo (*samaṣṭi*). Sentamos – não voamos ou levitamos – por causa da ordem física. Tempo, espaço, o

sol e sua energia, estão todos dentro da ordem física. Cada célula é permeada pela ordem biológica. Você é permeado. Quando então estamos separados?

Īśvara está presente na forma da ordem fisiológica, na fome, na sede e, na desordem, na forma de dores nas costas e dor de cabeça. Īśvara na forma da ordem psicológica inclui o inconsciente. A psicologia é o inconsciente; do contrário, teríamos apenas emoções bonitas como amor, compaixão, empatia, compreensão, abertura e assim por diante. É inato, espiritual e uma expressão natural de nós mesmos. Nossa própria plenitude manifesta-se dessa forma. Chamamos de emoção na falta de outra palavra, mas é na verdade uma manifestação, uma forma dinâmica da natureza essencial das pessoas. Ciúmes, ódio, medo, premeditação – 'que vantagem posso tirar dessa situação?' – solidão, tudo isso está inserido na ordem psicológica.

Amor e compaixão é o que você é, por isso quando expressamos amor, há alegria; somos inofensivos. As pessoas esperam que estejamos de bom humor. Como podemos prever quando uma pessoa estará de bom humor? Todos os humores são possíveis, diferentemente da gramática, esperando para emergir do inconsciente. É preciso aceitar esse fato. Faz parte da ordem de Īśvara. Cada sopro de emoção está dentro da ordem de Īśvara. Portanto, na solidão, Īśvara está presente. Na infelicidade, na dor, há muito de Īśvara. É uma presença totalmente inconfundível. Na dor, não é preciso procurar por Īśvara. Ele está presente na forma da dor. Você consegue enxergar isso? Uma visão além é necessária, uma mudança nas escalas da sua visão que permita reconhecer a presença de Īśvara de uma maneira tão

clara que não haverá mais o isolamento de Īśvara. Em que momento estaremos distantes de Īśvara? *Vyaṣṭi* é permeado por *samaṣṭi* sempre, em todas as situações.

No conhecimento, Īśvara está muito presente porque todo conhecimento é Īśvara. Por esse motivo, ficamos felizes sempre que compreendemos algo desafiador, como um quebra-cabeça. Neste momento, não há nada entre você e Bhagavān na forma do conhecimento. A memória também é Īśvara. É *śakti*, *medhāśakti*. *Medhā* não significa apenas lembrar; inclui nossa capacidade de reter um assunto por um período de tempo, permitindo que o olhemos de todos os ângulos. *Medhā* nos é dado e Īśvara está presente nele. Do mesmo modo, Īśvara também está presente em *apohana* (esquecimento): '*...mattaḥ smṛtirjñānamapohanañ ca*', a memória, o conhecimento e o esquecimento têm origem em mim.

Apohana também significa suspensão. O que sabemos e podemos lembrar não está sempre em nossa mente, graças a Deus! Do contrário, nunca seríamos capazes de ter uma nova percepção. É uma benção poder suspender o que sabemos; isso nos mantém abertos para reorganizar nossos conceitos frente a novos conhecimentos. A aquisição do conhecimento correto somente é possível quando um conceito permanece suspenso e a mente aberta. Que capacidade! É assim que aprendemos. Reeditamos nosso conhecimento, reorganizamos nossas ideias, olhamos para elas de diversos ângulos e enxergamos a verdade. Essa capacidade, *medhā-śakti*, é uma capacidade dada, uma forma de Īśvara. *Medhā* é Īśvara, assim como *apohana*. É tudo uma única ordem, a ordem do conhecimento.

Īśvara, aquele que tudo sabe, na forma da grande ordem, cuja presença está sempre comigo, é infalível. Neste momento, estou conectado ao infalível, protegido, seguro, muito seguro. Aceito meu inconsciente, abraço-o, acolho-o, pois tudo é Īśvara. Essa percepção não é uma percepção comum – é libertadora. Assim, coloco fim à sensação de isolamento do todo. Ser objetivo é reconhecer esse fato. Então, sou chamado a responder a diversas situações dentro desse todo. Como isso acontece? Essa é a maneira de viver.

Swami Dayananda Saraswati ensina Vedānta na Índia há mais de 40 anos e ao redor do mundo desde 1976. Sua compreensão das nuances das sociedades modernas permite-o transmitir a visão de Vedānta de maneira clara, direta e descontraída para estudantes de todo o mundo.

Tradução
Daniela Faria

Notas

1. ARIEIRA, Glória. *Bhagavad Gītā, Tradução do Sânscrito e Comentários de Glória Arieira*. Volume 3. 1ª edição. Rio de Janeiro: Vidya-Mandir Editorial, 2011.

Deus existe?

Swami Paramarthananda

Todo religioso, e em especial todo hindu, deve, diariamente, fazer Īśvara *pūjā* (culto a Deus). Em ocasiões especiais, como em festivais, o culto a Deus é feito de forma mais elaborada. Īśvara *pūjā*, ou culto a Deus, é algo bastante natural a um devoto.

Quando mantemos regularidade em nosso culto, pode nos ocorrer uma dúvida. Essa dúvida pode surgir de repente e sem nenhuma explicação, ou pode aparecer num momento de dificuldades. Qualquer intelecto pensante será acometido por esta dúvida mais cedo ou mais tarde: "cultuo o Deus religiosa e devotamente, mas será que existe mesmo um Deus em algum lugar?" Esta é uma questão fundamental: Será que Deus existe?

No momento em que essa dúvida nos chega, sentimo-nos mal, pois a fé na existência de Deus deveria ser implícita. Ainda que a fé seja profunda, é certo que essa dúvida surja para um intelecto pensante. E mesmo que ela não nos acometa, outras pessoas - ateus, agnósticos, pessoas sem religião - podem nos questionar: Deus existe? Você pode provar Sua existência?

Como responder essas perguntas? Será que devemos cega e incondicionalmente aceitar que há um Deus, ou será que existe alguma prova científica, lógica e religiosa de Sua realidade?

Essa discussão não é particular de uma religião específica. Toda religião tem que lidar com isso, pois todas aceitam um Deus, seja o Islamismo, o Cristianismo ou o Hinduísmo. Muitos religiosos de diferentes crenças dedicaram-se a essa questão, mas, infelizmente, ela só vem se tornando mais complicada e complexa.

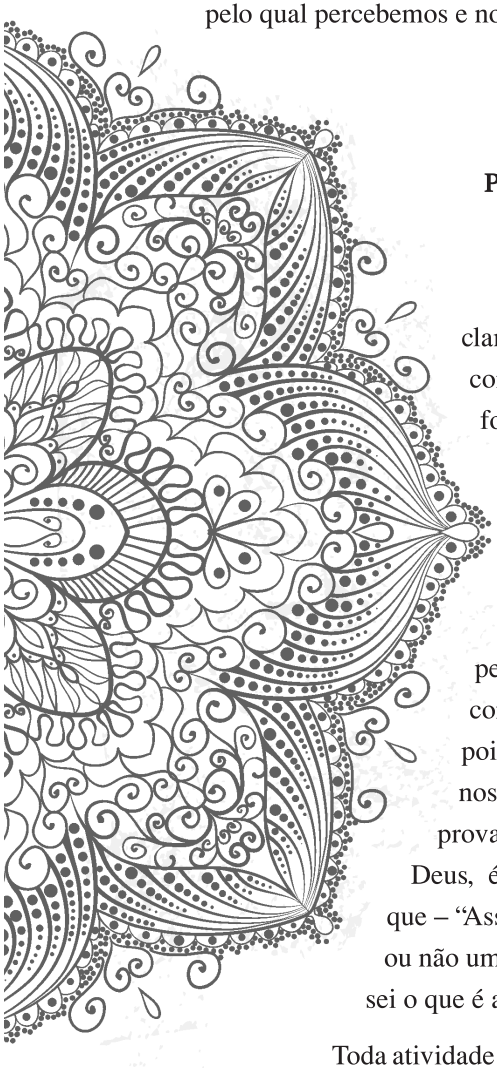
De que forma a tradição Védica enxerga este problema? Imagine que um discípulo pergunta a seu professor (alguém que tenha recebido o conhecimento espiritual dentro de *guru śiṣya paraṃparā*): Deus existe? Existe alguma prova de Sua existência? Um professor da tradição não dará nenhuma resposta. Pelo contrário, lhe fará uma nova pergunta: O que você entende por "Deus"?

Cada indivíduo tem seu próprio entendimento de Deus. A palavra "Deus" é empregada por diversas pessoas e de variadas maneiras. O discípulo usa a palavra "Deus" com uma definição em mente que pode ser diferente daquela compreendida pelo professor. Portanto, para responder a pergunta, o professor precisa certificar-se de que ambos compartilham o mesmo entendimento de Deus. Caso contrário, haverá uma falha na comunicação, levando à incompreensão. Antes de mostrar as provas da existência de Deus, o professor diz ao discípulo: "Primeiro, vamos à definição. Assim, quando um de nós disser 'Deus' o outro saberá a que se faz referência. Quando a falha na comunicação (gerada por diferentes entendimentos) estiver corrigida, então poderemos pedir as provas acerca da existência de Deus".

Definição de Deus

Qual a definição de Deus? Segundo os Vedas, Deus é *Caitanyam*. A tradução de *Caitanyam* para o português é "Consciência". De acordo com as escrituras, Deus é o princípio da Consciência.

O que, exatamente, quer dizer "Consciência"? Mais uma vez, a resposta está nos Vedas. A *Kaṭha Upaniṣad* diz que: "Aquele através do qual experienciam-se a forma, o gosto, o olfato, a audição, o toque e a união carnal, é o Ser" (2.1.3). A Consciência é o princípio pelo qual percebemos e nos conscientizamos de tudo a nossa volta.



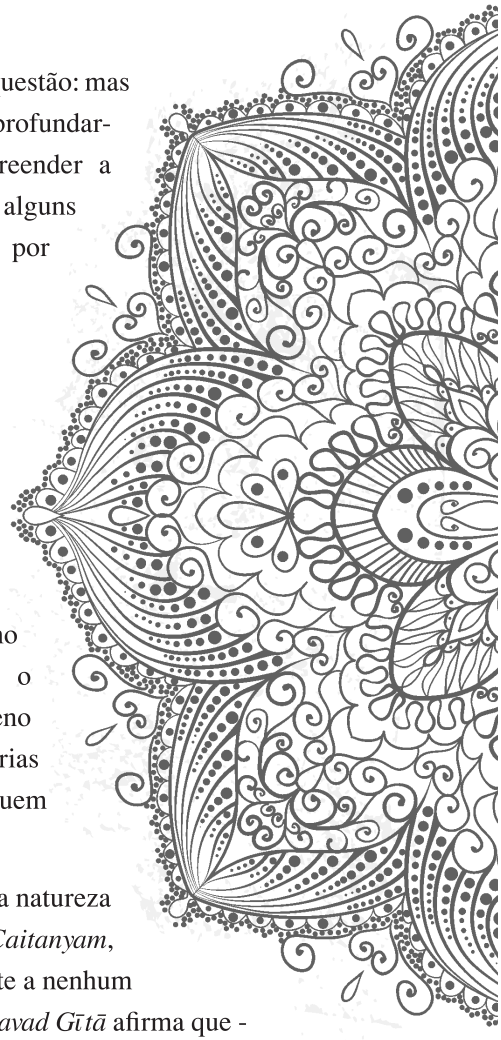
Prova de Deus

Agora que a definição de Deus está clara, passemos à próxima pergunta: Deus como acima definido existe ou não? Já que foi posto que Deus é Consciência, podemos reformular a questão: A Consciência existe ou não? Antes de responder, uma nova pergunta: estamos conscientes do que está à nossa volta ou não? O que temos a dizer sobre isso? A própria pergunta só é possível porque somos seres conscientes. A questão chega a ser ridícula, pois o fato de termos uma língua é o que nos possibilita propor uma pergunta. E pedir provas da existência da Consciência, ou de Deus, é igualmente ridículo. Pañcadaśī afirma que – "Assim como é absurda a dúvida quanto a ter ou não uma língua, também é absurdo dizer 'eu não sei o que é a Consciência' "(3.20).

Toda atividade e experiência da vida só é possível porque somos dotados de uma Consciência. Por isso, toda experiência

constitui prova da Consciência e, consequentemente, prova de Deus. A *Bhagavad Gītā* diz que - "Os iludidos não veem aquele que deixa [o corpo] ou que permanece [nele], que experiencia [objetos] ou está associado aos *guṇas* [as qualidades]. Aqueles que possuem o olho do conhecimento veem" (15.10).

Um cético pode ainda persistir na questão: mas será mesmo que Deus existe? Este terá que aprofundar-se no estudo das escrituras para compreender a definição de Deus. Ateus, agnósticos e alguns cientistas duvidam da existência de Deus por desconhecerem Sua definição.



A natureza de Deus

Qual a natureza de *Caitanyam* ou Consciência? A ciência não nos dá uma resposta clara. Mesmo com toda a pesquisa em diferentes áreas, a ciência ainda não entendeu o fenômeno da Consciência, que permite a vida e o sentimento. Seria a Consciência um fenômeno elétrico? Neurológico? Celular? São várias as teorias que surgem e os cientistas seguem incapazes de resolver a questão.

No entanto, os Vedas mencionam a natureza da Consciência. Segundo as escrituras, *Caitanyam*, ou Consciência, é imaterial. Não se submete a nenhum princípio da matéria ou da energia. A *Bhagavad Gītā* afirma que - "Porque eu [Consciência] sou além do perecível e também sou além do imperecível; portanto, no mundo e nos Vedas, sou bem conhecido como Puruṣottama [o mais alto Puruṣa]" (15,18).

Aquele princípio espiritual presente em todo o mundo está além das leis que governam a matéria e o universo material - físico, químico e biológico. Os Śāstras referem-se a esta propriedade da Consciência como sendo *asaṅga*, sem atributos e sem limitações.

Faz parte da natureza da matéria estar condicionada ao tempo e ao espaço. *Caitanyam* não está condicionada a nenhum dos dois. Por isso, as escrituras usam o termo "*ananta*", sem fim, infinito, sem limites. Segundo a *Bhagavad Gītā* – "*Īśvara*, ó Arjuna, está no coração de todos os seres, causando movimento a todos os seres, [como se estivessem] montados numa máquina, [movendo-se] devido à *māyā*" (18.61). Assim como uma forma visível é ativada por elétrons invisíveis e independentes, o corpo visível é ativado pela Consciência invisível e imaterial. A todo momento experimentamos o princípio da Consciência. Este *asaṅga*, *ananta*, *caitanyam* é Puruṣotthama, ou Deus, de cuja existência não se pode duvidar. Os Vedas indicam a compreensão de *asaṅga*, *ananta*, *Caitanyam Īśvara*, como o único objetivo do ser humano, o que é definido como *Īśvaradarśanam* ou *Īśvaraprāpti*.

A forma de Deus

Se Deus é *asaṅga*, *ananta*, *Caitanyam*, como entender Brahmā, Viṣṇu, Śiva e os demais deuses e deusas descritos nas escrituras? Brahmā possui quatro cabeças, vive no Brahmaloka e Sarasvati dignifica sua língua. Viṣṇu mora em Vaikuṇṭham e Mahālakṣmi adorna o seu peito. Śiva reside em Kailās com Pārvati ocupando metade de Seu corpo. Esses deuses e deusas existem ou não?

Quando as escrituras usam o termo "Deus", sua principal acepção é a de *asaṅga*, *ananta* e *Caitanyam*. Os deuses

personificados, finitos, que possuem morada e que são ricamente descritos nas Purāṇās, são apenas representações temporárias de Deus, e são chamados de *gauṇa*, ou seja, Īśvara secundário. Gauṇa Īśvara é uma versão reduzida de Deus, já que possui uma forma, uma casa, uma data de nascimento (no caso das encarnações), etc.

Então, surge a pergunta - Por que cultuar *gauṇa* Īśvara? Por que nos dirigirmos a uma versão reduzida de Īśvara? Os Śāstras nos apresentam *gauṇa* Īśvara para o *sādhana*, a prática espiritual ou religiosa. *gauṇa* Īśvara serve para refinar a mente. Precisamos de uma mente refinada para conhecer *mukhya* Īśvara, o Deus primário (*asaṅga*, *ananta*, *Caitanyam*).

As tradições, costumes e práticas tem como base *gauṇa* Īśvara. É preciso um santuário ou um altar para se fazer *pūjā*. Seria possível oferecer flores ou fazer *abhiṣekam* a uma entidade sem forma? *Karma*, *upāsana* e *dhyānam* são dirigidos a um *gauṇa* Īśvara. Como os gostos das pessoas variam, existem diferentes formas de *gauṇa* Īśvara, que podem ser úteis tanto a nível individual como coletivo. As Purāṇās contam histórias que revelam Deus em muitos nomes e formas. Essas histórias são repletas de detalhes e descrições elaboradas, muito úteis para o *sādhana*.

A Índia possui uma cultura religiosa rica devido a *gauṇa* Īśvara. Todo festival é centrado em algum *gauṇa* Īśvara e sua história nas Purāṇās. Todo templo tem um *sthalapurāṇam* (história) a ele associado. Os *gauṇa* Īśvara servem de inspiração para a música, a dança, a pintura, a escultura e o cinema. As obras dos grandes compositores foram inspiradas por seus *iṣta devatas*, ou deuses pessoais (*gauṇa* Īśvara). A extensão geográfica da Índia é associada a uma ou outra forma de Deus, o que produz um ambiente onde a atitude religiosa prevalece o tempo todo.

Não é preciso investigar e nem pedir provas acerca de *gauṇa* Īśvara. Será que Brahmā tem quatro cabeças? Como será que ele dorme com todas essas cabeças? *gauṇa* Īśvara é uma versão temporária de Deus apenas para servir ao nosso *sādhana*. Divertimo-nos com as histórias das Purāṇās; divertimo-nos com *gauṇa* Īśvara. Usamos essas personificações de Deus para *pūjā*, *karma*, *upāsana* e *dhyānam*. Refinamos nossas mentes, compreendemos *mukhya* Īśvara e nos tornamos livres. Esta é abordagem de Īśvara contida nos Vedas: Īśvara *jñānam* e Īśvara *prāpti*.

Swāmi Paramarthananda é discipulo de Swāmi Dayananda e ministra aulas de Vedanta em Chennai - Índia

Artigo traduzido do livro: “How to excel in every field?”

Tradução
Julia Rebuzzi

O templo do corpo

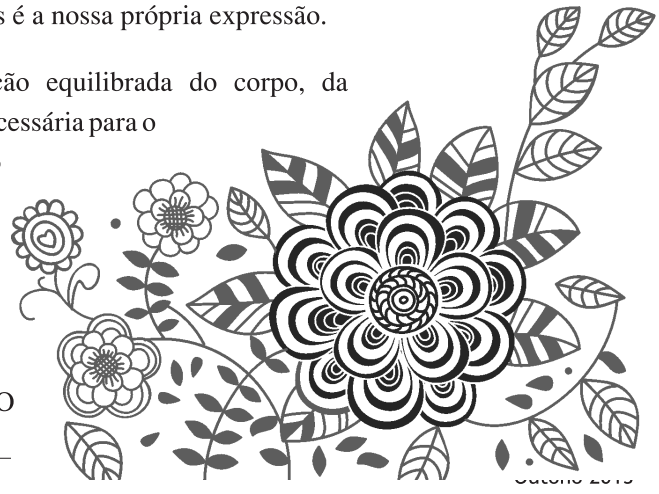
por Shambhabi Chopra

"Śarīram haviḥ"
"O corpo é uma oferenda"
(Śiva Sūtra 2.8)

Um *yogi* que ofereceu seu corpo ao fogo da consciência, onde quer que esteja - no céu ou neste mundo mortal - considera tudo como sendo apenas da natureza da consciência. Ele submete todas as distinções, *karmas*, equivocações e tristezas ao fogo purificador do Yoga e se torna uno com Śiva, o supremo.

Através dos mitos, símbolos e rituais das deusas atemporais, podemos desvendar e entender quem éramos para poder apreciar quem somos agora, neste tempo e lugar específicos. E vendo a deusa como a criadora, destruidora, mãe, sacerdotisa ou sedutora, nós podemos descobrir suas muitas personalidades em nós mesmos e aprender a identificar qual delas é a nossa própria expressão.

Uma nutrição equilibrada do corpo, da mente e da alma é necessária para o total desabrochar do nosso verdadeiro bem-estar. O corpo é nosso templo e deve ser reverenciado todos os dias. O



Tantra nos ensina a acreditar que o corpo é um milagre vivo, um lindo presente dado pela força maior do Universo. Devemos aprender a protegê-lo, amá-lo e apreciá-lo e, assim, grandes mistérios nos serão revelados. De fato, no Tantra, é dito que todo o Universo está contido dentro de nossos corpos, sendo uma maneira de Deus manifestar Sua própria criação.

Geralmente somos muito críticos em relação aos nossos corpos, formando conceitos negativos em relação às nossas barrigas, seios pequenos, coxas grossas, a nossa calvície, ou qualquer coisa que seja, dando peso a essas limitações físicas com afirmações negativas como "Ninguém vai me aceitar", "Sou gorda demais", "Quero ser forte e musculosa", entre outras. Esses pensamentos geralmente se manifestam em nossas vidas quando há falta de amor ou de um relacionamento acolhedor, tanto na vida adulta quando na infância.

Por meio da espiritualidade podemos curar nossa psique e aprender a aceitar e ser gentil com nós mesmos. Precisamos olhar nossos olhos no espelho e nos dizer "Eu me amo do jeito que sou!". Precisamos aprender a conversar com nossos corpos e ouvir atentamente o que ele está querendo nos dizer através das dores de cabeça, tensões, coceiras, raivas ou da sensibilidade - que são mensagens sobre como precisamos mudar a forma que vivemos, para manter nossos corpos em harmonia e graça.

A maneira como usamos nossos corpos reflete a forma como vemos o nosso eu físico.

A sexualidade é uma metáfora para a vida em muitas formas, e a maneira como usamos nossa energia sexual é um

bom indicativo para entender como encaramos nossas vidas. Devemos apreciar a simples arte de sermos mais sensíveis, mais conscientes do uso dos nossos sentidos e as nossas vidas irão desabrochar a espiritualidade no templo que é o nosso corpo, que nos liga com toda a Natureza.

Shambavi Chopra é indiana, escritora e *yoginī*.
www.shambavi-yogini.com

Artigo traduzido do livro "Yogini, Unfolding the Goddess Within", de Shambhavi Lorain Chopra.

Tradução
Ana Paula Malagueta

Revisão
Zulmira da Silva

Alquimia da Percepção

por David Frawley

Há uma eterna alquimia da consciência, um processo interior através do qual nossa natureza densa e mortal, o ego-mente, é transmutado em consciência pura e imortalidade. Esse ensinamento está escondido em muitos rituais antigos, símbolos e mitologias envolvendo o fogo e a água como dois poderes básicos da criação. O propósito da nossa existência não é acumular coisas ou nos tornar alguém no mundo exterior, mas dar à luz uma nova consciência. Esse processo não é algo artificial que ocorre através de tensão e força. É uma parte do movimento natural da vida, no qual nossas transformações exteriores são meras metáforas. Para que esse nascimento ocorra, nossas energias internas devem ser purificadas, sublimadas e equilibradas de forma correta.

Dois fatores estão presentes em tudo que percebemos: o observador e o observado, que é o sujeito consciente e o material ou objeto formado. O verdadeiro observador é o estado de percepção por si só. Não é a entidade criada pelo pensamento, mas o Ser interior ou consciência transcendente que permanece por trás de todas as oscilações da nossa aparente identidade. Aquilo que é visto, é o que essa consciência ilumina, os movimentos da mente e sentidos que incluem tudo que conhecemos como mundo exterior.

Tudo que conhecemos existe dentro do campo de observação e, como a manifestação desse campo, vê a si mesmo. Tudo, por trás de sua aparência, oculta uma essência que dá energia à consciência. Cada coisa fala conosco e revela alguma verdade da vida e da realidade. Quando a luz da observação ilumina um objeto que vemos, então, a essência desse objeto vem à tona como uma benção.

A percepção destila a essência da realidade, mas para que isso ocorra, nossa percepção precisa estar pura. Precisa estar

direcionada e não deve estar mediada por ideias condicionadas ou crenças, descoberta de qualquer pensamento ou intenção, além de qualquer julgamento de bom ou ruim, e livre de qualquer expectativa do que desejamos ver. A verdadeira percepção não está relacionada ao tempo ou à mente. Ela revela nada que possa ser conhecido conceitualmente, mas a energia da imortalidade - a substância do eterno que é o fundamento de toda a existência.

Para que essa alquimia funcione dentro de nós, precisamos mudar a direção da nossa atenção. Precisamos reverenciar tudo o que vemos ao invés de usá-la para ganhos pessoais. Precisamos tornar nossas mentes um receptáculo e a matriz do fluxo do desconhecido. Nossas vidas cotidianas devem se tornar uma oferenda e uma oração, não limitada por qualquer nome e forma. Então, para nós *ver* será *ser*, ser tudo e o eterno.

Dr. David Frawley *(*Pandit Vamadeva Shastri) dirige o American Institute of Vedic Studies, é um Ayurvedacharya (professor de Ayurveda), Jyotish Brihaspati (professor de Astrologia Védica), Vedacharya e Vedaguru (professor dos Vedas)
www.vedanet.com | www.lotuspress.com

Artigo extraído do livro: Vedantic Meditation, Lighting the Flame of Awareness", de David Frawley.

Tradução
Ana Paula Malagueta

Revisão
Zulmira da Silva

ABPY

Associação Brasileira de Profissionais de Yoga

Fundada desde 1973

www.abpy.org.br

abpy.rlk@terra.com.br

tel 21 2234-4485| R. Domício da Gama, 40 - Tijuca – RJ.

A Meditação na Tradição

Completando, no presente artigo, o tema da meditação na tradição do Yoga, trazemos agora à atenção do amigo leitor uma reflexão sobre a consciência testemunha, chamada *sākṣi* em sânscrito. Assim como as primeiras três partes deste texto, o presente artigo também está baseado nos ensinamentos e nas aulas práticas que tivemos com Swāmi Dayānanda.

Para entrarmos no tema, nada melhor que recorrermos à *Pañchadaśī*, um belíssimo texto sobre Vedānta atribuído ao sábio Vidyāraṇya, que foi ministro do império Vijayanāgara, no século XIV Ele abandonou o posto administrativo e se tornou um *sannyāsin*, um renunciante. Seu nome significa "A Floresta do Conhecimento".

Yogika

Parte IV

Sākṣi, a Consciência Testemunha

Pedro Kupfer

Sākṣi na *Pañchadaśī*

A *Pañchadaśī* é um *prakaraṇam*, um texto de apoio ao Śruti, os mantras revelados no período védico, que faz parte do *sampradāyaḥ*, da linhagem tradicional. Ela consta de quinze capítulos, nos quais o autor apresenta o sistema do Vedānta. Aliás, o nome *Pañchadaśī* significa, justamente, "A dos Quinze [Capítulos]". Há estudiosos que consideram que podemos aprender tudo o que há para se conhecer no Vedānta compreendendo apenas essa obra.

Então, cabe darmos aqui uma pequena explanação sobre o significado do termo *prakaraṇam*. Swāmi Dayānanda afirma que um

prakaraṇam é "um texto que nos ajuda a evitar distorções, modismos, equivocações, ao mesmo tempo em que nos ajuda a nos manter firmes na visão clara. O Vedānta deve ser ensinado por alguém cujo coração esteja batendo agora, por um professor vivo. Não pode ser aprendido através de livros".

As estrofes 09 a 16 do décimo capítulo da *Pañchadaśī* aludem à encenação de uma peça de teatro e, de uma maneira muito poética, aludem à Consciência Testemunha e seu papel, não só na meditação, mas em todos os momentos vividos:

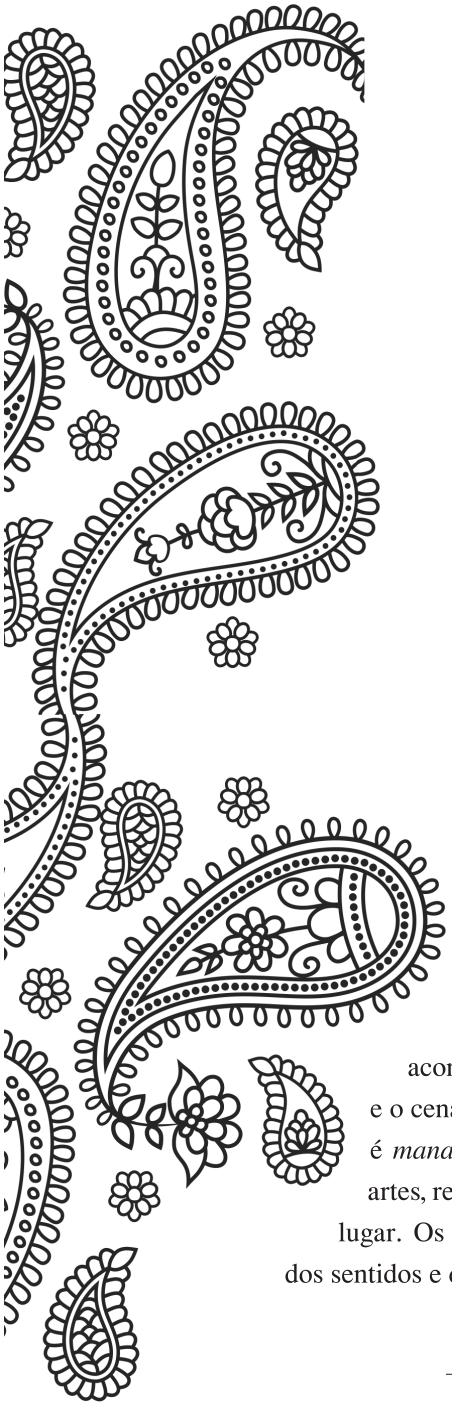
Aquele que ilumina simultaneamente
o fazedor, a ação e os objetos percebidos
é chamado *Sākṣī*, Consciência Testemunha.
‖ 9 ‖

A Testemunha, assim como a lamparina no teatro,
ilumina todos os pensamentos, como *eu vejo,*
eu ouço, eu cheiro, eu saboreio, eu toco. ‖ 10 ‖

A lamparina no teatro ilumina por igual
o mecenas, a audiência e a bailarina.
Ilumina, até mesmo, a ausência deles. ‖ 11 ‖

[Similarmente], a Testemunha ilumina o ego,
a inteligência e igualmente os objetos.
Na ausência do ego, brilha da mesma forma. ‖ 12 ‖

À luz da sempre fulgente, invariável Testemunha,
que é da natureza da Consciência, a inteligência,
iluminada, dança de maneiras variadas. ‖ 13 ‖



Nesta ilustração, o mecenas é o ego, a audiência, os objetos dos sentidos, a bailarina é a inteligência
e os músicos que tocam seus instrumentos são os sentidos, como o olhar e os demais.

A lamparina é a Testemunha, que tudo ilumina. ‖ 14 ‖

Assim como a lamparina, ficando em seu próprio lugar,
ilumina tudo à sua volta, da mesma maneira a Testemunha,
permanecendo imóvel, ilumina tudo ao redor, dentro e fora. ‖ 15 ‖

A distinção entre o externo e o interno acontece com referência ao corpo[mente], e não à Testemunha.
Os objetos são externos ao corpo, o ego é interno. ‖ 16 ‖ [1]

Nesse trecho, listam-se os indivíduos e elementos que fazem parte dessa *misse en scène*. A dançarina é *buddhi*, a inteligência. A dança envolve movimento, mudança e, portanto, instabilidade, assim como acontece com os movimentos do pensamento. A música e o cenário, são os labirintos dos desejos. O diretor da peça é *manaḥ*, a mente. O rei que assiste à peça, mecenas das artes, representa o ego, *ahaṅkāra*, por cujo desejo a peça tem lugar. Os músicos e atores auxiliares simbolizam os órgãos dos sentidos e das ações. O palco é o mundo, o próprio *saṁsāra*.

Se podemos dizer que a vida é uma dança, os desejos são a força motora que nos impulsiona e motiva para dançar, para viver. Tudo é iluminado pela luz, que é o que permite que o espetáculo aconteça. Essa luz da consciência é Brahman, é você. Essa luz, como você sabe, não é afetada por nenhum dos acontecimentos que ela ilumina. Essa é a razão pela qual ela é chamada *nirañjan*, imaculada.

Sākṣi e *sākṣyam*, a Testemunha e o testemunhado

Não existe diferença entre a Testemunha e aquilo que é testemunhado. Não há diferença entre *sākṣi* e *sākṣyam.* Todo e qualquer obstáculo que possa surgir no caminho do Yoga reside ou se origina na interpretação equivocada que possamos fazer da palavra *ahaṁ*, que poderíamos traduzir como "Eu", ou "Eu sou". Não devemos confundir o Ser, *ahaṁ*, com *ahaṅkāra*, o ego.

A palavra *sākṣi* é um apontador que revela Ātma, o Ser. Quando dizemos Eu, desde a compreensão do Ser que somos, não há, ou não deveria haver, confusão em relação ao significado dessa palavra: dizendo Eu, apontamos apenas para Ātma. Qualquer outro significado que possamos atribuir a esse termo será incidental ou circunstancial.

Sākṣī e os *vṛttis*

A estrofe inicial dessas que citamos acima diz: "Aquele que ilumina simultaneamente o fazedor, a ação e os objetos percebidos é chamado *sākṣī*, Consciência Testemunha". Os *vṛttis* são o corpo da mente, que são, por sua vez, observados pela Consciência. Na ausência de *vṛttis*, a consciência permanece, como acontece durante o sono profundo ou no fugidio estado de *nirvikalpa samādhi*, quando a mente permanece em estado de suspensão.

Para realizar qualquer ação é necessário um esforço, ou uma série de esforços. Porém, para iluminar as ações, os objetos e o *kartaḥ*, o fazedor dessas ações, *sākṣī* não realiza nenhum esforço. *Sākṣī* não precisa ser testemunhada por mais nada nem ninguém.

A água não é a "essência" da onda, mas *é a própria onda*. Similarmente, a consciência é o conteúdo dos pensamentos. Está em cada um deles. *Sākṣī* é a testemunha que aprecia tanto o fazedor, quanto as ações, quanto os objetos, quanto a si mesma. Assim, ao meditar, é sábio lembrarmos que não devemos nos esforçar no sentido de eliminar pensamentos, mas no sentido de *iluminar* esses mesmos conteúdos.

Sākṣī é a luz que ilumina a cena

A décima estrofe define *sākṣī* nos seguintes termos: "A Testemunha, assim como uma lamparina no teatro, ilumina todos os pensamentos, como *eu vejo*, *eu ouço*, *eu cheiro*, *eu sinto sabor*, *eu toco*". A Testemunha é comparada aqui a uma lamparina usada para iluminar uma apresentação de música e dança.

A palavra *nṛtya-śālā* designa um auditório circular, usado antigamente para as apresentações da arte dramática indiana, *Natyaśāstra*. Ocupando o centro do palco havia sempre uma lamparina gigante, cheia de pavios dispostos em círculos, em vários níveis, que iluminava tudo e todos à sua volta.

O *Natyaśāstra*, essa arte dramática, envolvia não apenas a dança propriamente dita, mas igualmente música, canto, teatro e narração de histórias. Quando a bailarina representa um sentimento de alegria, a luz ilumina. Quando o sentimento muda para tristeza, a luz igualmente ilumina.

A luz não escolhe, não seleciona quem vai iluminar e quem não. Não há julgamento de nenhum tipo. Tudo é iluminado, simultaneamente, e com a mesma intensidade. Similarmente, a consciência não escolhe o tipo de pensamento que ela ilumina. Esse exemplo, essa comparação da lamparina com a Consciência Testemunha é o que dá nome ao presente capítulo da *Pañchadaśī*. Assim, *sākṣī* ilumina, apenas sendo, sem esforço algum, todos os objetos à sua volta.

A bailarina como símbolo do psiquismo

Na estrofe 11, Vidyāraṇya menciona os elementos da metáfora: "A lamparina no teatro ilumina por igual o mecenas, a audiência e a bailarina. Ilumina, até mesmo, a ausência deles". Aqui ele aponta para a luz como a causa que sustenta e permite que a encenação tenha lugar. *Nṛtyaśālāsthito dīpaḥ*: a luz que está na sala de dança ilumina indistintamente tudo à sua volta. Ela não escolhe quem ou o quê vai iluminar. Através de seu brilho, permite que tudo o que há à sua volta seja visto, apreciado. O mecenas ou organizador da função, *prabhuṁ*, a platéia, *sabhyāṁ*, e a bailarina, *nartakī*.

Se não houvesse lamparina, não haveria espetáculo. Logo, na estrofe 12, alude à encenação como metáfora da vida: "[Similarmente], a Testemunha ilumina o ego, a inteligência e, também, os objetos. Na ausência do ego, ela brilha da mesma forma". A luz estava presente desde antes da dança começar, durante ela, e permanece depois que a dança termina e os artistas se retiram.

Quem é a bailarina? Aquela que tem liberdade para se movimentar no palco. Ela representa os diversos estados de ânimo, os diversos sentimentos, que se chamam *rāsas* ou "essências" no *natyaśāstra*, na arte dramática da Índia. Esses *rāsas* são as nove emoções básicas que

o artista deve inspirar, sequencialmente, na plateia, e que terminam em *śāntaḥ*, o estado da mais absoluta tranquilidade.

Os artistas podem ser músicos, bailarinos, pintores e até construtores de templos. A visão estética que tem subjacente em todas as formas de arte é sempre a mesma. A bailarina usa roupas especiais, guizos, maquiagem e flores no cabelo. Dança ao som de música que tem como objeto apoiar a linha narrativa que ela desenvolve através de seus movimentos.

Para tanto, ela utiliza uma linguagem gestual toda especial chamada *mudrā*, através da qual consegue expressar, narrar e transmitir as histórias dos Purāṇas, dentre outras. O *Bhāratanatyam*, uma das várias formas clássicas da dança indiana, possui uma série de códigos que, se corretamente compreendido, permite à plateia apreciar as histórias que a bailarina conta através dessa linguagem gestual, na qual ela não precisa usar palavras.

Na estrofe seguinte, o sábio explica que a bailarina representa *buddhi*, a inteligência. Ela faz sua tarefa para a satisfação do mecenas, que simboliza *ahaṅkāra*, o ego, motor dos desejos, e dá à plateia uma série de experiências, os *rāsas* que mencionamos acima, que representam a variedade de experiências que é o *vyavahāraḥ*, a vida encarnada.

Ātma é a bigorna que *molda* as coisas

A estrofe 13 menciona o termo *kuṭaḥ*, que significa literalmente bigorna, mas que pode ser traduzido como invariável, e define, nesse contexto, aquilo que não muda: "À luz da sempre fulgente, invariável Testemunha, que é da natureza da Consciência, a inteligência, iluminada, dança de maneiras variadas".

Esclarecendo o significado desse termo, diz Swāmi Dayānanda: "*Kuṭaḥ* significa imutável, e designa aquilo que não muda. Indica, em sânscrito, a bigorna que o ferreiro usa para dar forma aos instrumentos que fabrica. A bigorna permite que o artesão bata no metal incandescente, para que assuma as variadas formas das ferramentas e objetos que ele produz, sem sofrer nenhuma modificação nela mesma. Assim, a bigorna é símbolo de Ātma, que dá lugar a todos os nomes e formas sem mudança aparente nele mesmo".

Discernindo *sākṣi* da mente

A última estrofe desse trecho diz que "a distinção entre o externo e o interno acontece com referência ao corpo[mente], e não à Testemunha. Os objetos são externos ao corpo, o ego é interno". Isto não significa que *sākṣī* esteja "no interior" de algo maior que ele, mas que, sendo ilimitado, não está condicionado por tempo ou espaço e, portanto, não tem nem interior nem exterior. Não há divisão para *sākṣī*. A Testemunha está tanto dentro quanto fora, pois é consciência ilimitada. Não tem localização, portanto, não precisa e nem pode ser encontrada "dentro". A eventual confusão entre *sākṣī* e a mente precisa ser esclarecida.

A água assume a forma do recipiente que ela ocupa. Similarmente, a mente adquire a forma dos objetos que enxerga através dos sentidos. Portanto, a natureza de *buddhi* é a inconstância, o movimento constante, uma vez que os sentidos nos transmitem incessantemente sensações e percepções. É preciso que a mente esteja de fato voltada para o exterior, para poder ver o que está aí para ser visto, por exemplo, quando você está dirigindo seu veículo na cidade.

Se a mente não acompanhar os sentidos em direção ao exterior, não poderíamos, por exemplo, usar um carro ou uma

bicicleta sem nos colocar em perigo ou sem colocar em perigo a vida dos demais. Não há nada de errado, então, com o fato da mente viver voltada para fora. Pelo contrário: uma mente que não seja capaz de se voltar para o exterior será uma mente disfuncional, incapaz de realizar adequadamente suas funções.

O problema é atribuir a *sākṣī* essa inconstância e essa exterioridade, características da mente. Esse tema é esclarecido em detalhes nos próximos versos. *Āropya*, a superimposição, é fazer uma projeção de alguma coisa sobre outra, de maneira que não mais consigamos enxergar o real por trás do projetado.

O grande problema é não compreender que somos a Consciência invariável, e não a inconstância da mente. Compreender essa parte do processo do autoconhecimento é essencial para podermos levar a meditação da sala de práticas para o cotidiano, para tornar Karma Yoga todas e cada uma das nossas ações.

Sākṣī está nas experiências místicas, mas também nas profanas

A Consciência que é *sākṣī* não está "além" da palavra ou do pensamento, como alguns autores declaram, nem que ela possa ser o objeto de alguma experiência mística ou religiosa. A Consciência não cabe numa ideia, porque as ideias são intrinsecamente limitadas pelo tempo-espaço. A Consciência é autofulgente e ela ilumina a inteligência, ilumina a mente.

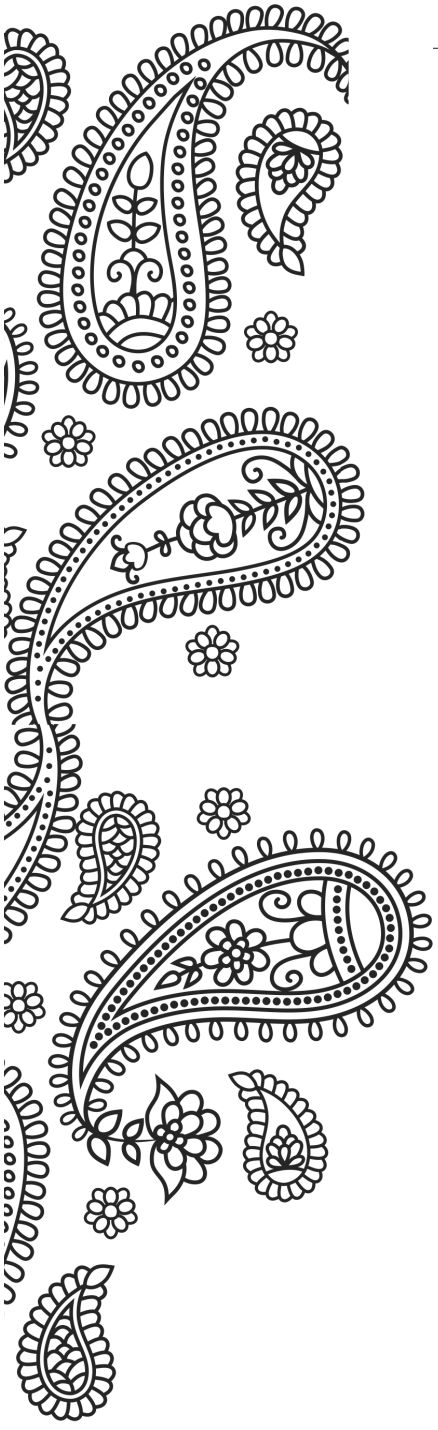
Esses autores dizem que Ātma só poderia ser "experienciado" em estados de meditação profunda, mas não é bem assim: Ātma está em todas as experiências, Ātma é todas as experiências. Para conhecer o sabor doce, precisamos provar algum alimento doce. Para conhecer o sabor salgado, precisamos provar algo que seja salgado.

Pela mesma conta, poderíamos, então, provar o "sabor" de Ātma? Poderíamos "experienciar Ātma"? Ātma pode ser um objeto da sua apreciação? Se alguém disser que experienciar Ātma é como degustar uma fruta exótica e deliciosa, estará necessariamente reduzindo o ilimitado a uma única experiência, que tem início, meio e fim. Ora, acontece que Ātma não tem nem início, nem meio, nem fim.

Portanto, não temos nem a necessidade, nem a possibilidade de tornar Ātma um objeto da nossa percepção. Não iremos conseguir fazer isso, nem devemos, nem precisamos. Essa é a razão pela qual Ātma é chamado *sākṣī*, Testemunha: para indicar que essa Testemunha não pode se tornar um objeto que seja observado por um sujeito.

Ātma é o sujeito que aprecia todos os objetos, e esse sujeito é você, sou eu, é cada um de nós, são todos os seres vivos e objetos inanimados, é a totalidade da criação e a inteligência graças a qual ela existe. Cultivando esse discernimento na prática de meditação, seremos capazes de levar a mesma visão clara para todos os momentos do nosso cotidiano. Boas práticas! *Namaste!*

Pedro pratica há tempos e procura cultivar a consciência de ser *sākṣi* a cada momento. Quando falha, começa de novo, uma respiração a cada vez. Também edita o site www.yogapro.br.



Notas

1 *kartāraṁ cha kriyā tadvat | vyāvṛtta-viṣayān api |*
sphorayed ekayatnena | yo'sau sākṣyatra chidvapuḥ ‖ 9 ‖

īkṣe śṛṇomi jighrāmi | svādayāmi spṛśāmyaham |
iti bhāsayate sarvaṁ | nṛtya-śālāstha-dīpavat ‖ 10 ‖

nṛtyaśālāsthito dīpaḥ | prabhuṁ sabhyāṁ cha nartakīm |
dīpayedaviśeṣeṇa | tadabhāve'pi dīpyate ‖ 11 ‖

ahaṅkāraṁ dhiyaṁ sākṣī | viṣayānapi bhāsayet |
ahaṅkārādyabhāve'pi | svayaṁ bhātyeva pūrvavat ‖ 12 ‖

nirantaraṁ bhāsamāne | kūṭasthe jñapti-rūpataḥ |
tadbhāsā bhāsamāneyaṃ | buddhirnṛtyatyanekadhā ‖
13 ‖

ahaṅkāraḥ prabhuḥ sabhyāḥ | viṣayā nartakī matiḥ |
tālādi-dhārīṇyakṣāṇi | dīpaḥ sākṣyavabhāsakaḥ ‖ 14 ‖

svasthāna-saṁsthito dīpaḥ | sarvato bhāsayed yathā |
sthirasthāyī tathā sākṣī | bahirantaḥ prakāśayet ‖ 15 ‖

bahirantarvibhāgo'yaṁ | dehāpekṣo na sākṣiṇi |
viṣayā bāhyadeśasthāḥ | dehasyāntarahaṅkṛtiḥ ‖ 16 ‖

Yoga na Prática

entrevista com
Laura Pires

Laura Pires tinha uma vida atribulada como arquiteta, vivia na ponte aérea Rio-São Paulo. Como ela mesmo diz: "Apesar de ser vegetariana, fazer aulas de Yoga com pouca regularidade, vivia sempre muito estressada. Trabalhava bastante, viajava bastante. Tinha uma 'vida normal' dentro dos padrões sociais, sem muita consciência ou atenção ao real propósito da vida". Até o momento em que foi diagnosticada com esclerose múltipla, doença que ataca o sistema nervoso central. Em meio a agudas dores e à ameaça de perder a visão, Laura optou por um tratamento ayurvédico na Índia. Desde então, Laura pratica Yoga diariamente e inseriu em sua vida os preceitos recomendados pela medicina milenar indiana.

Atualmente Laura está livre dos sintomas. E hoje ensina o que pratica do Āyurveda. É terapeuta ayurvédica formada pelo Ganga SPA e com especialização em herbologia, nutrição e culinária ayurvédica pela International Academy of Āyurveda, em Pune, Índia. Encontrou, na Índia, um caminho de descoberta de si mesma. Em suas palavras: "Eu aprendi a respeitar o meu ser, a entender quem sou e do que eu preciso. Respeitar a minha natureza me faz estar mais saudável e feliz". Laura ministra cursos e palestras sobre Āyurveda por todo o Brasil. Estará no final deste mês lançando o livro "Em busca da Cura", contando a sua história, em parceria com Marcus Pessoa, pela editora Casa da Palavra.

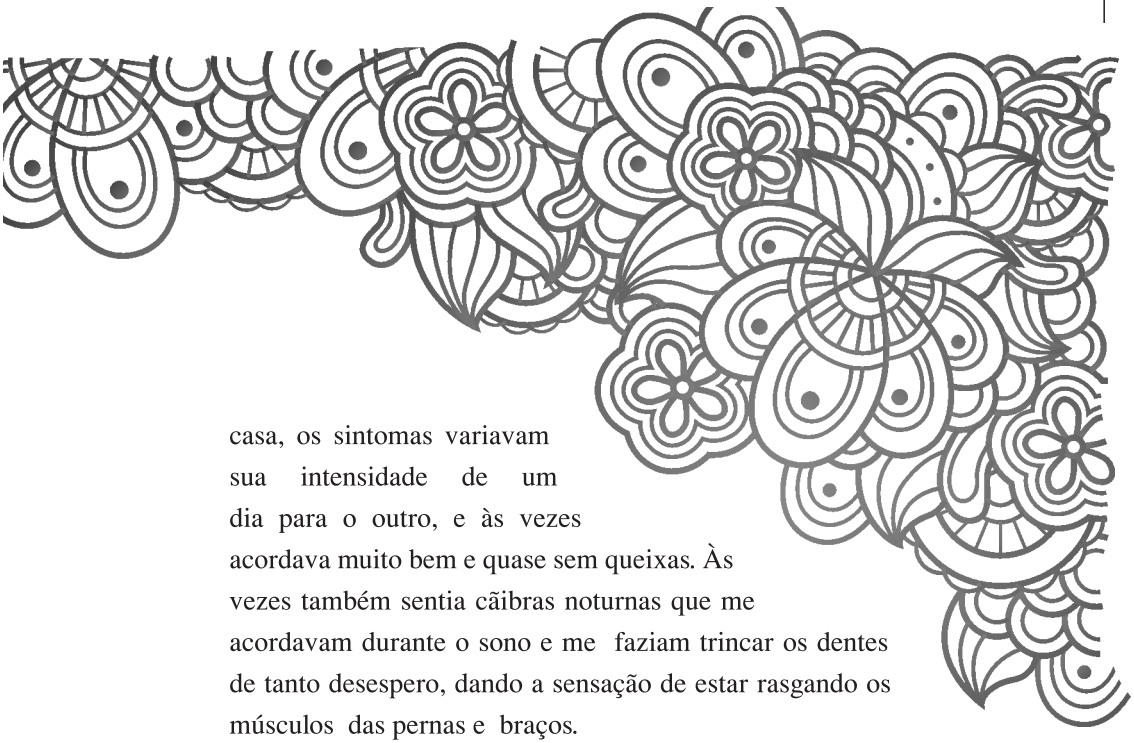
http://buscadaessencia.blogspot.com/

CY - Sabemos que a vida de muitas pessoas é marcada por grandes viradas. Algo inesperado que acontece e que muda todo o rumo de suas vidas. Em muitas ocasiões, é a ocorrência de uma doença. No seu caso foi o diagnóstico de esclerose múltipla. Como era a sua vida antes desse diagnóstico?

Laura - Se não paramos por vontade própria algo nos para. E foi isso que aconteceu. Minha mente, minhas atitudes, meus comportamentos, minha vida era ligada na tomada em alta voltagem. Apesar de ser vegetariana, fazer aulas de Yoga com pouca regularidade, vivia sempre muito estressada. Trabalhava bastante, viajava bastante. Tinha uma "vida normal" dentro dos padrões sociais, sem muita consciência ou atenção ao real propósito da vida.

CY - Quais foram os sintomas? Você chegou a tentar o tratamento alopático ou outros tipos de tratamento alternativos?

Laura - Antes de fazer o meu primeiro tratamento com base no Āyurveda tinha muitos sintomas e desequilíbrios no meu organismo. Um dos sintomas que mais me debilitavam era a fadiga constante, e muitas vezes mal tinha forças para andar pela



casa, os sintomas variavam sua intensidade de um dia para o outro, e às vezes acordava muito bem e quase sem queixas. Às vezes também sentia cãibras noturnas que me acordavam durante o sono e me faziam trincar os dentes de tanto desespero, dando a sensação de estar rasgando os músculos das pernas e braços.

As juntas estalavam e por vezes simplesmente trancavam e me paralisavam. Indigestões e constipações eram uma tônica diária. Mas dentre todos os sintomas o mais assustador era a perda da visão. Aos poucos fui perdendo a visão periférica e a noite minha visão ficava totalmente borrada. Era uma secessão de desequilíbrios e não via muita solução.

Antes de buscar o Āyurveda, eu tentei várias terapias, só não tentei alopatia, pois tinha medo dos efeitos colaterais dos remédios e sabia que eles apenas me trariam uma possibilidade de alívio dos sintomas com uma série de efeitos colaterais.

Fiz acupuntura, hipnose, crudivorismo, fui à igrejas, centros espíritas entre muitos outros, alguns me trouxeram grandes alívios, outros pioraram ainda mais minha situação. Fui aprendendo e reconhecendo aos poucos o que era o caminho mais adequado.

CY - Como foi a decisão de fazer um tratamento "alternativo" no outro lado do mundo? Você já tinha algum conhecimento de Yoga, meditação ou Āyurveda antes de decidir por esse tratamento?

Laura - Eu já praticava sem muita regularidade Yoga, mas era apenas um meio de "mexer" o corpo. Encarava apenas como uma atividade física, e não via na verdade o real propósito da prática. Sobre Āyurveda, já tinha pouco conhecimento. Tentei um tratamento ayurvédico aqui no Rio de Janeiro, que não surtiu muitos efeitos, mas ainda assim acreditei que poderia ter uma chance.

Na verdade, a busca e a decisão de ir para tão longe e tentar algo tão desconhecido, na época só tinha uma razão: medo do que os tratamentos convencionais podiam me gerar, e uma vontade imensa de melhorar. Se a alopatia tivesse me dado uma opção mais concreta de real melhora sem grandes consequência teria optado por ela, mas diante do quadro, fui para o desconhecido e acabei encontrando mais que um meio de manter meu corpo saudável, reconheci a mim mesma.

CY - Como foi o tratamento Ayurvédico e quais foram as principais melhoras com esse tratamento?

Laura - Foram justamente os sintomas da visão que me fizeram ter certeza de que estava no rumo certo após o tratamento. Quando

desembarquei do vôo de volta da Índia, após o tratamento, e entrei no carro para ir para casa, percebi que estava a olhar para o trânsito. Pude olhar para frente. A fotofobia que fazia doer olhos e deixava minha visão completamente turva diante das luzes dos carros tinha desaparecido e lia com nitidez a placas dos carros e minha visão periférica estava recuperada

Com isso ganhei segurança logo que voltei para o Brasil. Somente comparando minha vida de volta em casa envolvida na mesma rotina é que tive certeza que o Āyurveda estava me transformando e me equilibrando.

A locomoção completa se deu cerca de 1 ano depois da volta do primeiro tratamento. E hoje estou muito bem. Os sintomas não voltaram mais, mas tenho um cuidado e uma rotina bastante focada em me manter sempre bem.

CY - No seu ponto de vista e para o Āyurveda, o que é a cura? Você se considera curada?

Laura - Logo que fiquei doente, que ouvia as pessoas repetirem sobre uma doença incurável eu jamais me "apeguei" a este conceito. E isto fez u m a grande diferença. Como poderia ter uma doença incurável se nem mesmo os que afirmam

sabem exatamente o que é este desequilíbrio, como e porque acontece. Na verdade, o que aprendi é que estas doenças não são curáveis, pois ainda não se sabe como tratá-las. Na verdade a medicina não sabe a cura, e esse pensamento faz uma grande diferença, na motivação e no caminho e determinação a seguir para transformar um quadro.

Com Āyurveda eu encontrei um caminho para restabelecer meu equilíbrio.Eu aprendi a respeitar o meu ser, entender quem sou e do que eu preciso. Respeitar a minha natureza me faz estar mais saudável e feliz. Para Āyurveda, saúde significa felicidade e doença sofrimento. Portanto, eu tenho certeza que encontrei o caminho para manter minhas células, meu corpo, minha mente e meu espírito saudáveis e equilibrados.

CY - Esclerose múltipla é caracterizada por qual desequilíbrio no Āyurveda? tem alguma "causa"?

Laura - O tipo de patologia que desenvolvi, é considerada pela alopatia uma desmielinizaçao do sistema nervoso e para eles ainda não há consenso do que é e porque ocorre o desequilíbrio.
Para o Āyurveda eu tinha um desequilibro *vata*, e as causas das doenças segundo a Āyurveda são muitas. Maus hábitos, rotina inadequada, sentimentos e emoções que desestabilizam, alimentação

inadequada podem gerar este tipo desequilíbrio. Eu percebo hoje, claramente, este conjunto de fatores como determinantes para o meu estado. Não ficamos doentes de um dia para outro. As patologias vão surgindo ao longo da vida e não prestamos a atenção ou negligenciamos. E somente quando começamos a ficar impossibilitados de realizar nossas atividades cotidianas é que paramos para resolvê-las.

CY - Como foi a decisão de trabalhar com Āyurveda e abandonar a Arquitetura?

Laura - A decisão na verdade não foi feita. Na verdade aconteceu naturalmente. Tive que ficar cerca de dois anos apenas cuidado de mim, sem trabalhar. Ficava em casa nas minhas práticas de Yoga, meditação, e cuidado da minha alimentação. Resolvi fazer um curso de Āyurveda com Krishna Kishora em Teresópolis para entender o que era essa medicina e cuidar de mim mesma. E após os dois anos de curso, e continuando meus estudos e tratamentos na Índia, comecei a propagar para os que estavam ao meu redor esta sabedoria milenar.

Na verdade não busquei o Āyurveda como uma profissão. O Āyurveda, como filosofia, como medicina, é minha vida, o que passo para as pessoas é isso. A minha experiência e forma de ver e viver a vida baseada neste milenar néctar.

CY - Podemos dizer que a doença proporcionou autoconhecimento? Qual foi o maior aprendizado?

Laura - Eu vejo a doença como uma benção. Ela abriu meus olhos para a realidade da vida. Para perceber e entender nossas reais responsabilidades, verdades. Entrega talvez seja apalavra mais importante e chave nesse processo. Entregar, confiar na vida no universo, na Existência. Não adianta brigar, ter raiva, ter pressa, insistir. A vida tem seu tempo, suas verdades.E acordar para o que é a vida, despertar da ilusão foi o grande presente.

CY - Qual a principal diferença entra a Laura antes e depois?

Laura - Nossa, A principal diferença? Acho que muitas são as diferenças. Na verdade a Laura descobriu a Laura de verdade.
Eu me reconheci, eu me permiti me enxergar a fundo, ver meus nós, minhas atitudes, meus comportamentos, meus pensamentos. Encarar meus erros, meus acertos e não brigar com eles. Apenas observa-los e tomar as decisões para transformar.

CY - Sua dieta é restrita? No seu dia-a-dia, você consegue manter uma dieta Ayurvédica?

Laura - Minha dieta é bem restrita sim, mas isso não gera nenhum transtorno. Eu aprendi a me organizar e dar prioridade para aquilo que me faz mais saudável.
Eu mantenho minha dieta 100% ayurvédica. Uma vez por mês ou menos, se acontece alguma situação em que precise me alimentar na rua, eu procuro ainda selecionar muito bem o que vou comer. Alguns anos atrás isso não acontecia. Hoje já sei como lidar com possíveis reações do meu corpo, então fica tudo mais fácil.
Mas a minha vida não se restringe apenas à dieta, o meu cuidado vai alem disso tudo. Minhas práticas de Yoga, meditação e *prāṇāyāmas*, são tão importantes quanto a dieta.

CY - Qual é o maior ensinamento do Āyurveda? E qual é a maior contribuição que o Āyurveda pode nos dar hoje, dentro do estilo de vida que vivemos?

Laura - Que não é preciso abrir mão da vida nas grandes cidades, do trabalho, do encontro com amigos, família para ser mais saudável e feliz. Temos que aprender a nos observar, a nos reconhecermos e nos respeitarmos.
As pessoas acham que viver ayurvédicamente é viver isolado, com restrições e tudo mais. Seguir os preceitos desta milenar sabedoria é apenas buscar e entender a nossa própria essência.

Dakṣiṇāmūrti
O Primeiro Mestre

por Patrick van Lammeren

A Tradição Védica ensina sobre a relação entre o indivíduo e o Todo, evidenciando que, fundamentalmente, ambos são o mesmo Ser livre de limitação e eterno, Brahman. Este Ser não tem forma, não tem início nem fim, não se modifica, e é completo em si mesmo, não havendo nada além dele para limitá-lo. Ainda assim, é deste Ser que todas as formas, todos os objetos e seres, todo o Universo com sua multiplicidade, tem origem. Ele, de fato, está presente em todas as coisas, aquilo que tudo permeia, a realidade fundamental de tudo o que existe. Ele não pode ser negado por nada, justamente por ser a existência naquilo que existe, a própria realidade daquilo que consideramos real. Tudo, de fato, é este Ser, manifesto através de uma forma específica, ainda que ele mesmo não seja afetado pela forma. O Ilimitado manifesta o limitado, sem que deixe de ser Ilimitado. E, por este mesmo motivo, pode ser descoberto em tudo, em qualquer lugar, em qualquer tempo, através de qualquer forma.

O conhecimento deste Ser não é como nenhum outro. Qualquer objeto se modifica, e pode ser visto de infinitas maneiras. Uma pedra pode ser conhecida do ponto de vista geológico; do ponto de vista da joalheria; ou meramente do ponto de vista estético. Para se falar sobre ela, é preciso definir um ponto de vista a partir do qual olhar, e que descreverá a pedra sob uma ótica específica. Quantos olhares são possíveis para um mesmo objeto? Não há uma quantidade específica, sempre é possível falar algo a mais sobre ele. Na realidade, ao falar sobre os objetos estamos falando sobre suas formas, o que inclui seu formato, sua cor, suas funções, suas características diversas, que determinam e definem aquele objeto de maneira específica, diferenciando-o de tudo o mais e, por isso mesmo, caracterizando-o como limitado. Mais do que isto, o conhecimento de um objeto se refere a algo diferente do sujeito que o conhece. Mas se o Ser é a verdade de tudo o que há, então ele é a realidade do objeto, e também a realidade do sujeito que o observa. Ele está além da forma e, por isso, conhecê-lo é conhecer aquilo que não pode ser, de fato, definido ou descrito. Ele não depende do ponto de vista, já que é a base de sustentação do sujeito que tem o ponto de vista. Assim, o Ser é Absoluto, pois está sempre presente, da mesma maneira, e não pode ser negado. Portanto, o conhecimento do Ser está disponível em todo lugar e a todo momento, já que é a verdade Absoluta. Ele existe enquanto o assunto do conhecimento existe, não sendo diferente dele. O conhecimento de maçã não é diferente da própria maçã. Portanto, o conhecimento do Ser é o próprio Ser, e está disponível eternamente. Mas, ao mesmo tempo, não está acessível, já que não constitui um conhecimento de algo limitado, não estando disponível aos sentidos e à lógica, e não havendo palavras que o descrevam, sendo o conhecimento sobre o próprio conhecedor. Quem poderia, então, descobrí-lo, entendê-lo e explicá-lo? Como é possível conhecer sobre este Ser?

Da mesma forma que o olho não pode olhar para si mesmo, não é possível conhecer sozinho este Ser que é a verdade do sujeito. E da mesma maneira que um espelho evidencia o olho a si mesmo, para o conhecimento do Ser é preciso de um professor que detenha o conhecimento e também o método de ensino, que levará a mente do discípulo a entender claramente sobre o Ser. Não sendo uma questão de crença, mas de conhecimento, o discípulo que passa pelo processo de ensinamento com um professor qualificado é capaz de verificar por si mesmo este Ser em todas as coisas, e como sendo a verdade de si mesmo.

Mas de onde este mestre tirou este conhecimento? Naturalmente, de seu próprio mestre, quando então era um discípulo. E seu próprio mestre também já foi discípulo, e teve seu mestre. Este conhecimento está guardado e disponível no *sampradāya*, a tradição de ensinamento mantida pela relação mestre-discípulo, que constitui uma sucessão ininterrupta através dos milênios. Onde, então, este *sampradāya* teve início? Quem foi o primeiro mestre, e quem foram seus discípulos? A tradição ensina que este conhecimento, juntamente com seu método, foi recebido em meditação pelos *ṛṣis*, os primeiros sábios, a partir da própria Ordem Cósmica, o Todo. E, quando visto deste ponto de vista, o Todo é visualizado como Dakṣiṇāmūrti, o primeiro mestre.

Dakṣiṇāmūrti é considerado um aspecto de Śiva, que é Īśvara, o Todo, na forma do destruidor; Dakṣiṇāmūrti, então, é Śiva como o destruidor da ignorância, o próprio conhecimento e, por isso, o primeiro mestre. Nas histórias mitológicas das Purāṇas é contado que Brahmā, o criador, gerou quatro filhos para ajudá-lo na manifestação do Universo – Sanaka, Sanandana, Sanatsujāta, e Sanatkumāra. Contudo, estes quatro não estavam interessados na vida em sociedade, onde teriam filhos e funções a desempenhar, e desejavam apenas o conhecimento sobre o Absoluto. Muito chateado, Brahmā criou outros

dez filhos, que o ajudaram na criação, ficando conhecidos como os dez Prajāpatis. Estes sábios receberam o conhecimento sobre a criação e sobre o Dharma, para que pudessem ajudar Brahmā e ensinar aos homens, mas receberam também o conhecimento sobre o Absoluto, para ensinar àqueles que desejassem.

Quanto aos quatro primeiros filhos, chamados coletivamente de Sanatkumāras, sendo ignorados por Brahmā resolveram buscar a ajuda de Śiva, que se manifestou como Dakṣiṇāmūrti e transmitiu todo o ensinamento a eles. Desta forma, tanto os Sanatkumāras quanto os Prajāpatis receberam o conhecimento, mas os primeiros se dedicaram apenas a isto, enquanto que os segundos também se dedicaram ao mundo. Simbolicamente, isto indica os dois modos de vida na Índia, *sannyāsa* e *Karma Yoga.* No primeiro, o indivíduo não deseja a vida em sociedade e, por isso, renuncia às ações, vivendo como um asceta e se dedicando apenas ao autoconhecimento. No segundo, o indivíduo vive

no mundo, com todos os seus prazeres e desprazeres, trabalhando através de um papel na sociedade, e ao mesmo tempo buscando o autoconhecimento. Nenhum dos dois é melhor que o outro; são apenas dois caminhos possíveis, dependendo dos impulsos de cada um, e ambos podem conduzir ao autoconhecimento, desde que se deseje e se busque pelos meios apropriados.

Os dois grupos tiveram professores distintos - Brahmā e Dakṣiṇāmūrti. Contudo, na visão da tradição todas as deidades são aspectos do mesmo Todo e, por isso, não há contradição ao dizer que Dakṣiṇāmūrti é o primeiro mestre, já que ele e Brahmā são o mesmo. Dentro da mitologia, há a distinção em termos didáticos, apenas, já que os Sanatkumāras e os Prajāpatis representam os mesmos primeiros *ṛṣis* que foram abençoados com o conhecimento, e Brahmā e Dakṣiṇāmūrti representam o mesmo Todo. Contudo, o foco da história dos Prajāpatis é a criação do Universo, enquanto que o da história dos Sanatkumāras é a linhagem de ensinamento.

Dakṣiṇāmūrti, então, ensinou aos quatro discípulos sob uma grande *aśvattha*, a figueira-da-índia, e em silêncio. A imagem tradicional representa o grande mestre sentado sobre uma pedra, aos pés da figueira, com a perna esquerda cruzada sobre o joelho direito e o pé direito sobre o Apasmāra, um horrível demônio anão. Com quatro braços, Dakṣiṇāmūrti segura os Vedas, o tambor em forma de ampulheta chamado *ḍamaru* e uma chama. A quarta mão permanece erguida fazendo a *cinmudrā*, o gesto do conhecimento. Esta imagem é descrita no *Dakṣiṇāmūrtidhyānam*, cinco versos de meditação em Dakṣiṇāmūrti que antecede o *Dakṣiṇāmūrtistotram*, versos a Dakṣiṇāmūrti, ambos escritos pelo conhecido sábio Śaṅkara:

मौनव्याख्यारकटितपरब्रह्मतत्त्वं युवानं वर्षिष्ठान्ते वसदृषिगणैरावृतं ब्रह्मनिष्ठैः ।
आचार्येन्द्रं करकलितचिन्मुद्रमानन्दरूपं स्वात्मारामं मुदितवदनं दक्षिणामूर्तिमीडे ॥१॥

Maunavyākhyārakaṭitaparabrahmatattvaṁ yuvānaṁ varṣiṣṭhānte
vasadṛṣigaṇairāvṛtaṁ brahmaniṣṭhaiḥ|
ācāryendraṁ karakalitacinmudramānandarūpaṁ svātmārāmaṁ
muditavadanaṁ Dakṣiṇāmūrtimīḍe‖1‖

1. Eu saúdo Śrī Dakṣiṇāmūrti, o primeiro e jovem mestre, através de quem a verdade, que é o ilimitado Brahman, foi desdobrada através da explicação em silêncio; que está cercado pelo grupo de sábios (discípulos), que são velhos, que permanecem com o Mestre, (e) estão firmes no conhecimento de Brahman. Ele é o Senhor dos Mestres, formado na mão tem o símbolo "*cinmudrā*"; sua natureza é plenitude; ele se diverte consigo mesmo e tem a face alegre.

A *cinmudrā* consiste em tocar a ponta do indicador na ponta do polegar, formando um círculo, enquanto que os outros três dedos permanecem esticados. *Cit* é conhecimento, e *cinmudrā* significa a postura do conhecimento, evidenciando a verdade sobre o indivíduo e o Todo em um simples gesto. O indicador representa o indivíduo, caracterizado pelo ego. É através deste dedo que apontamos, tanto a nós mesmos quanto aos outros. É com ele que julgamos, evidenciando toda a visão de sermos limitados e diferentes de todo o resto do Universo. Os três dedos externos representam a ignorância através dos três *guṇas* - *sattva*, *rajas* e *tamas* - que a manifestam; e, também, representam os três estados de experiência, o acordado, o sonhando e o dormindo em sono profundo, pelos quais o indivíduo passa e com que se identifica. O polegar, por sua vez, é a base da mão, o maior

dos dedos e aqueles através do qual todos os outros conseguem agir, segurando os objetos. Desta forma, ele representa o Todo, Īśvara. O conhecimento consiste na visão de que o indivíduo é Īśvara, não com relação às formas, obviamente diferentes, mas em relação à verdade fundamental. Tanto o indivíduo quanto Īśvara são o mesmo Ser, Brahman, o Absoluto. Este conhecimento é representado ao dobrar o indicador/ego na direção do polegar/Īśvara, afastando-o dos três dedos externos e formando uma unidade na forma de um círculo, sem início nem fim. A *mudrā*, portanto, contém em si mesma o significado da *mahāvākya, Tat Tvaṁ Asi* – "você (indivíduo) é Aquele (Īśvara)", uma vez que ambos são o mesmo ilimitado Brahman. Este Ser fundamental é livre de limitação e completo, é a própria Plenitude, e aquele que detém o conhecimento de que é este, permanece sempre confortável consigo mesmo, preenchido e em paz, como a face de Dakṣiṇāmūrti demonstra.

वटविटपिसमीपे भूमिभागे निषण्णं सकलमुनिजनानां ज्ञानदातारमारात्।
त्रिभुवनगुरुमीशं दक्षिणामूर्तिदेवं जननमरणदुःखच्छेददक्षं नमामि ॥२॥

vaṭaviṭapisamīpe bhūmibhāge niṣaṇṇaṁ sakalamunijanānāṁ jñānadātāramārāt|
tribhuvanagurumīśaṁ dakṣiṇāmūrtidevaṁ jananamaraṇaduḥkhacchedadakṣaṁ namāmi||2||

2. Eu saúdo Dakṣiṇāmūrti, o Senhor, Mestre dos três mundos, o Destruidor da tristeza, do nascimento e da morte. Sentado no chão debaixo da árvore figueira-da-índia, ele dá o conhecimento a todos os sábios perto (dele).

A figueira-da-índia é um símbolo muito utilizado na tradição, sendo mencionada na *Kaṭha Upaniṣad*, na *Bhagavad Gītā* e em muitas outras escrituras, sempre representando o *saṁsāra*, o ciclo de nascimento e morte e a vida de altos e baixos do ignorante de si mesmo. Sem conhecimento sobre sua própria natureza fundamental, o indivíduo se identifica com o corpo e a mente, e oscila ao sabor dos acontecimentos, sofrendo com as situações e depositando todas as suas esperanças de satisfação nos objetos e eventos do mundo, naturalmente limitados. Indo de frustração em frustração, mergulhado nas mágoas, confusões e no sentimento de inadequação, ele vai de uma vida a outra, eternamente buscando por algo que lhe falta, sem nem mesmo saber disto.

A figueira é uma árvore muito vistosa, se reproduzindo através de suas raízes aéreas que pendem como cipós. Ao tocarem o chão, produzem raízes, formando novos troncos. Assim, quando olhamos para esta árvore percebemos que seu tronco não é inteiriço, como o de outras árvores, mas é formado de um aglomerado de diversos troncos combinados. Esta característica representa bem a natureza do *saṁsāra*, sempre crescendo de tamanho através de suas próprias projeções. Devido à ignorância de si mesmo, o indivíduo projeta uma completude na aquisição de um objeto, estando vinculado ao desejo pelo mesmo. Ao não conseguir o que deseja, ou ao constatar que o objeto não produziu a completude buscada mesmo ao ser conquistado, ele sofre, sentindo-se mais limitado, e projetando a completude em outro objeto, gerando novo desejo. Desta forma, o *saṁsāra* se expande, assim como a figueira-da-índia.

Dakṣiṇāmūrti ensina aos pés da árvore, indicando que a solução para o problema do ser humano, manifestado no *saṁsāra*, não se encontra dentro deste, mas no lidar com sua raiz, sua causa, a ignorância que também é representada pelo anão, sob os pés de Dakṣiṇāmūrti, indicando a superioridade do conhecimento sobre ela.

Esta ignorância consiste na premissa básica: "eu sou um ser limitado e inadequado". No momento em que esta premissa é questionada e o conhecimento adequado é revelado, o indivíduo compreende que sua natureza é o Ser ilimitado e, por isso, o *saṁsāra* deixa de ser um problema, não porque ele resolveu suas questões internamente ao *saṁsāra*, mas porque descobriu que, de fato, ele já é completo, não havendo nada que o limite nem nada que precise fundamentalmente, neutralizando, assim, o *saṁsāra*.

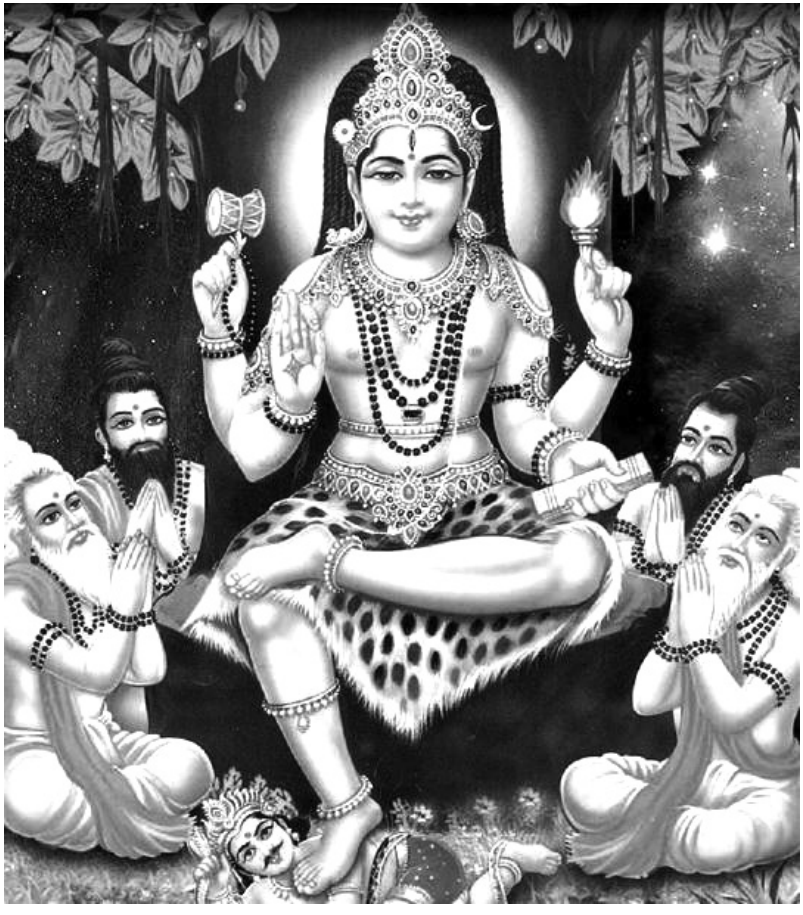
Tal indivíduo, ainda que viva todas as nuanças da vida, não é afetado fundamentalmente por elas e, por isso, está livre da tristeza, do nascimento e da morte. Ele se reconhece como o Ser ilimitado que é eterno, compreendendo que o nascimento e a morte pertencem ao corpo e à mente, e não a ele, de fato. A liberdade da morte que caracteriza o sábio é representada pelo nome de Dakṣiṇāmūrti, que significa literalmente "a forma que se volta para o sul". Tradicionalmente, o sul é regido pelo deus da morte Yama e, por isso, não é considerado auspicioso fazer orações às deidades estando voltados para esta direção, tampouco voltar as imagens do altar ao sul. As imagens de Dakṣiṇāmūrti, porém, estão sempre voltadas ao sul, já que ele manifesta aquele conhecimento com o qual o indivíduo não é afetado nem mesmo pela morte.

चित्रं वटतरोर्मूले वृद्धाः शिष्या गुरुर्युवा ।
गुरोस्तु मौनं व्याख्यानं शिष्यास्तुच्छिन्नसंशयाः ॥३॥

citraṁ vaṭatarormūle vṛddhāḥ śiṣyā gururyuvā|
gurostu maunaṁ vyākhyānaṁ śiṣyāstucchinnasaṁśayāḥ‖3‖

3. Estranho! Na raiz da figueira-da-índia estão os discípulos velhos e o Mestre Jovem! Então, há a explanação em silêncio do Mestre, mas os discípulos têm as dúvidas eliminadas.

Dakṣiṇāmūrti é representado com os Vedas na mão, como que oferecendo aos quatro Sanatkumāras. Estes quatro, então, representam os quatro Vedas, que manifestam todo o conhecimento e a partir do qual todas as linhagens têm sua origem, através dos diversos *ṛṣis* que receberam seus mantras. Na imagem, eles são representados como velhos, enquanto que o mestre é jovem. Isto reflete a natureza dos *saṁsāris*, os indivíduos ignorantes, que são carregados pelas situações da vida, se identificando com o corpo e, por isso mesmo, identificando a si mesmos como perecíveis.



Para eles, a morte é certa. Porém, para o sábio que se identifica com o Ser Absoluto que não perece nem morre, que morte existe? Ele é eternamente jovem, literalmente "*sanatkumāra*" e, por isso, seus discípulos recebem este nome também, indicando que compreenderam o conhecimento transmitido por ele. Os nomes dos quatro remetem ao sábio: Sanaka, "aquele que é muito antigo"; Sanandana, "aquele que é alegre"; Sanatsujāta, "aquele que é eternamente belo"; e Sanatkumāra, "aquele que é eternamente jovem", como já dito. Todos os nomes indicam Brahman, aquele que é antigo e jovem, não tendo início nem fim, a Plenitude que é o que há de mais belo, a própria natureza da satisfação.

Este conhecimento, é dito, é transmitido em silêncio por Dakṣiṇāmūrti, não por não haver palavras envolvidas - o que seria ridículo, já que todo o ensinamento é eminentemente oral -, mas porque não é através do significado literal das palavras, já que estas não podem descrever o Ser. Através das palavras, a mente do discípulo é levada a entender, mas no momento do conhecimento, todas as palavras como que caem, assim como a vara do saltador após ser impulsionado por ela. Portanto, este conhecimento ocorre no silêncio, e mesmo assim seus discípulos compreendem, assim como o saltador com vara salta sem ela.

गुरवे सर्वलोकानां दक्षिणामूर्तये नमः ॥४॥

nidhaye sarvavidyānāmbhiṣaje bhavarogiṇām|

gurave sarvalokānāṁ dakṣiṇāmūrtaye namaḥ||4||

4. Saudações a Dakṣiṇāmūrti, reservatório de todos os conhecimentos, médico para os que sofrem das doenças da existência, Mestre de todas as pessoas.

Um médico é aquele que, através de seu conhecimento, alivia as dores do paciente e, em última instância, o cura. Por isso, o mestre é comparado a um médico, que alivia seus discípulos do sofrimento relativo do mundo através de sua visão de conhecimento e, em última instância, o cura do maior dos males, que é a ignorância de si mesmo.

ॐ नमः प्रणवार्थाय शुद्धज्ञानैकमूर्तये ।
निर्मलाय प्रशान्ताय दक्षिणामूर्तये नमः ॥५॥

om namaḥ praṇavārthāya śuddhajñānaikamūrtaye|
nirmalāya praśāntāya dakṣiṇāmūrtaye namaḥ||5||

5. Saudações a Śrī Dakṣiṇāmūrti que é o significado da palavra *OM*, cuja forma única é o puro conhecimento, que é puro e tranquilo.

O *Om* contém em si mesmo todo o conhecimento. É dito que o conhecimento de todo o Universo está contido nos Vedas, e estes estão em potencial no *Om*. Portanto, *Om* é tudo o que existe, manifesto ou não-manifesto. É o Todo, Īśvara, que é representado por Dakṣiṇāmūrti. Isto fica evidente através do *ḍamaru* e da chama carregadas por ele. O tambor está associado ao som e, por isso, a todas as palavras. As palavras se referem aos objetos e, portanto, a todo o Universo. Logo, o *ḍamaru* representa o poder de Criação. Através do toque do tambor, Śiva manifesta todo este Universo. Mas, tendo um nascimento, tudo naturalmente tem um fim, sendo consumido pelas chamas da destruição de Śiva. Portanto, Dakṣiṇāmūrti carrega o poder de manifestação e dissolução de todo o Universo, evidenciando que ele é Īśvara, a Ordem Cósmica que tudo governa.

Além disso, Īśvara é representado através de oito fatores, que estão presentes na imagem de Dakṣiṇāmūrti conforme o verso 9 do *stotram* composto por Śaṅkara:

भूरम्भांस्यनलोऽनिलोऽम्बरमहर्नाथो हिमांशुः पुमान्
इत्याभाति चराचरात्मकमिदं यस्यैव मूर्त्यष्टकम् ।
नान्यत्किञ्चन विद्यते विमृशतां यस्मात्परस्माद्विभोः
तस्मै श्रीगुरुमूर्तये नम इदं श्रीदक्षिणामूर्तये ॥९॥

bhūrambhāṁsyanalo'nilo'mbaramaharnātho himāṁśuḥ pumān
ityābhāti carācarātmakamidaṁ yasyaiva mūrtyaṣṭakam|
nānyatkiñcana vidyate vimṛśatāṁ yasmātparasmādvibhoḥ
tasmai śrīgurumūrtaye nama idaṁ śrīdakṣiṇāmūrtaye||9||

9. Aquele que possui discriminação e vê que nada existe além do Absoluto de quem são todas as manifestações móveis e imóveis em oito fatores - terra, água, fogo, ar, espaço, Sol, Lua e o indivíduo. Saudações a esse mestre que é Śrī Dakṣiṇāmūrti.

O Universo pode ser descrito através de diversos modelos diferentes. Dentro da tradição védica, o mais conhecido é o modelo dos cinco elementos - terra, água, fogo, ar e espaço -, que correspondem a características que os diversos objetos possuem e que podem ser percebidas por nossos cinco sentidos - olfato, paladar, visão, tato e audição, respectivamente. Todo o Universo, portanto, pode ser reduzido a uma combinação destes cinco elementos. Em outro modelo tradicional, que é mencionado neste verso, o Universo é descrito através de oito fatores, ao invés de apenas cinco. Além dos cinco elementos, são adicionados o Sol e a Lua, representando

todas as fontes luminosas e todos os objetos que, sem luz própria, refletem a luz dos primeiros; e o indivíduo, este ser consciente no mundo e que observa tudo isso, evidenciando que não está separado do Todo.

Na imagem de Dakṣiṇāmūrti, notamos a terra através da árvore, e também através da imagem como um todo, feita de pedra ou metal no altar do devoto que o contempla. A água pode ser percebida através da cabeça de uma moça cuspindo água, entre os cabelos do mestre. Ela representa Gaṅgā, o rio Ganges que, de acordo com outra história de Śiva, desceu dos céus caindo sobre os Himālayas. Contudo, como era muito poderosa e poderia destruir o Universo em sua descida, Śiva ficou sobre o local da queda de Gaṅgā, recebendo-a em seus cabelos e soltando suas águas aos poucos, a partir do qual o rio foi formado nas montanhas, correndo até o oceano.

O fogo, evidentemente, é evidenciado na chama que ele segura, e o ar fica evidenciado devido à tiara utilizada por Dakṣiṇāmūrti para prender seu cabelo. Geralmente Śiva é representado com os cabelos enrolados como um asceta, ou com os cabelos soltos balançando enquanto dança. Aqui, porém, ele aparece com esta forma curiosa justamente para indicar a presença do vento, devido ao qual ele precisa prender o cabelo para que este não o incomode ao bater em seu rosto. O espaço é evidente através do *ḍamaru*, que encarcera o espaço e, a partir dele, produz o som, que preenche todo o ambiente.

Preso à sua tiara, Dakṣiṇāmūrti tem um Sol e uma Lua, representando todos os objetos, sejam luminosos ou refletores. E o indivíduo é o próprio devoto que contempla a imagem. Além disso, o mestre utiliza dois brincos, um redondo e um alongado,

representando o masculino e o feminino, incluindo todas as coisas e indicando o poder de gerar todo o Universo.

Este Todo, manifesto na forma do Universo, é ninguém menos que o Ser Absoluto, que é puro conhecimento, único, presente em todas as coisas, sendo a verdade do indivíduo. Não há divisões nele, não há partes. Ele é o mesmo em cada indivíduo, em cada objeto, independente da aparente separação, que só existe em relação às formas. Ele é Advaita, não-dual, único e puro, no sentido de que tudo o que há é ele, da mesma forma como dizemos que o leite sem café é puro.

Dakṣiṇāmūrti é, portanto, aquele Ser puro, que é fonte de toda a diversidade, mas ele mesmo permanecendo único. Seu nome também pode ser dividido em *dakṣiṇa-amūrti*, com *dakṣiṇa* significando "capaz", "habilidoso", e *amūrti* significando "aquele que não tem forma". Ainda que livre das formas, ele é a causa de toda manifestação, estando presente por detrás de toda forma. Ele é a *adhiṣṭhāna*, a base onde todo o Universo se manifesta, da mesma forma como o palco onde ocorrem todas as peças, com seus personagens, eventos e efeitos. A peça pode começar e terminar, mas o palco permanece sempre ali, manifestando a presença e a ausência de todas as coisas.

O conhecimento deste Ser, tão simples e disponível eternamente, é ao mesmo tempo muito sutil e difícil de ser entendido. Dakṣiṇāmūrti é aquele que abençoa com este conhecimento. É através dele que encontramos um professor adequado, e através dele que somos abençoados com o entendimento do ensinamento do professor.

O professor adequado é, em verdade, o próprio conhecimento vivo e, por isso mesmo, vemos Dakṣiṇāmūrti através dele. Toda a

tradição no qual está imerso, com todos os seus mestres e suas palavras de ensinamento, é a própria manifestação de Dakṣiṇāmūrti, que revela a natureza fundamental do Eu como sendo aquele Ser Absoluto, que é ninguém menos que Dakṣiṇāmūrti. Tudo o que há no processo de ensinamento, seja o professor, o aluno e o próprio ensinamento, é este Ser que é evidenciado. Tudo o que há, todo o conhecimento é, pois, Dakṣiṇāmūrti, e este sou eu mesmo. Este é o significado de Vedānta, que é representado na figura do grande e primeiro mestre Dakṣiṇāmūrti.

Patrick van Lammeren é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedanta, simbolismo védico e sânscrito e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir

Tradução dos versos em sânscrito para o português por Gloria Arieira.